Уроки шеф-повара

ЛЕТНЯЯ КУЛИНАРИЯ

От ведущих ТВ-программы
«Спросите повара»

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Лето — время изобилия сезонных продуктов. Сочные овощи, ароматные ягоды и фрукты, первые лесные грибы, свежая речная рыба, разнообразная зелень — все это составляет основу нашего летнего меню. В книге собраны лучшие рецепты летней кулинарии от ведущих московских шеф-поваров: закуски и салаты, супы, горячие блюда, салаты с фруктами и десерты. Эти блюда непременно придутся по вкусу вам и вашей семье.

В формате pdf A4 сохранен издательский дизайн.

- Летняя кулинария
  -
  - Вступление
  - Авторы рецептов
  - Закуски
    -
    - Брускетта с помидорами, чесноком и базиликом
    - Брускетта с тертым огурцом и кинзой
    - Брускетта с грибами и зеленым луком
    - Брускетта с яйцом и редисом
    - Брускетта с грушей и сыром горгонзола
    - Тосты с овечьим сыром, зеленью и редисом
    - Запеченный сладкий перец с сыром фета
    - Белые грибы, обжаренные на гриле и маринованные в петрушке
    - Мешочки из сулугуни с зеленью и творогом
    - Рулеты из баклажанов с домашним сыром и помидорами
    - Копченая утиная грудка с огурцами в медовом маринаде
    - Паштет из фуа-гра с домашним вареньем
    - Паштет из кролика в горшочке с тостами и малиновым вареньем
    - Карпаччо из огурцов и томатов с мясом краба
    - Карпаччо из лосося с сезонным красным редисом и салатом корн
    - Подкопченное филе лосося с красной икрой
    - Ломтики слабосоленого лосося, маринованные в соке укропа
  - Салаты
    -
    - Овощной салат с пряным соусом и креветками

- Летний салат из овощей с пряной зеленью
- Салат из помидоров с фетой
- Салат из помидоров, красного лука и кинзы
- Помидоры и белая репа в соусе песто
- Летний салат с запеченной чиабаттой и сезонными томатами
- Салат из шпината с тертым томатом
- Хрустящие кабачки с рукколой и вялеными томатами
- Салат с одуванчиками, помидорами и сезонными грибами
- Салат с мангольдом, пармезаном, козьим сыром и помидорами черри
- Салат из молодой свеклы с козьим сыром
- Салат с редисом, помидорами и сметаной
- Салат из авокадо, редиса и креветок
- Салат из латука, молодого картофеля и редиса
- Салат с молодым картофелем и зеленью
- Салат из лисичек с помидорами черри
- Салат с жареными белыми грибами и вялеными помидорами
- Зеленый салат из артишоков, авокадо, шпината и спаржи
- Салат из артишоков с авокадо
- Салат с летними овощами, яйцом-пашот и йогуртовой заправкой
- Зеленый салат с копченой утиной грудкой и сладкой грушей
- Теплая куриная печень с летними яблочками
- Салат с тунцом и соусом мацухиса
- Овощной салат с жареными морскими гребешками
- Зеленый салат с кальмарами и маринованными артишоками
- Мясо камчатского краба с салатом корн
- Салат из печеных овощей с морепродуктами
- Зеленый салат с теплой спаржей и яйцом-пашот

○ Супы

-
- Суп-пюре из брокколи с моцареллой
- Суп-пюре из спаржи с креветками
- Картофельный суп с белыми грибами
- Суп из грибов с черным перцем
- Суп из лисичек с петрушкой

- Суп из молодой моркови с белыми грибами
- Суп из ботвы свеклы со щавелем
- Суп из щавеля и шпината с телятиной
- Бульон с фрикадельками, молодым картофелем и зеленью
- Холодный тыквенный суп с чипсами из свеклы
- Окрошка на квасе
- Окрошка с курицей
- Окрошка на кефире со щавелем
- Огуречный суп с зеленью
- Вишисуаз с жареными морскими гребешками
- Томатный гаспачо с мясом краба
- Гаспачо с крабом

○ Овощи

-
- Рагу из летних овощей
- Рагу из молодых овощей
- Рагу из молодой капусты с беконом и тмином
- Овощи гриль, запеченные с моцареллой
- Маринованный фенхель с пряными травами
- Овощи на пару со сливочной пеной
- Стручковая фасоль с листьями зелени и розовым перцем
- Обжаренные баклажаны с томатами и красным луком
- Соте из баклажанов с картофельным пюре и ароматным маслом
- Фаршированные цукини
- Оладьи из кабачков
- Оладьи из молодой свеклы с муссом из козьего сыра
- Летние артишоки с мятой и тыквенными семечками
- Жареные артишоки с вешенками
- Жареные артишоки с мятой
- Картофельная галета с молодыми овощами и соусом винегрет
- Драники из молодого картофеля с грибами
- Спагетти с брокколи, помидорами черри и оливками
- Спагетти с артишоками и зеленой спаржей
- Спагетти с камчатским крабом
- Тальятелле с лисичками и шпинатом
- Папарделле с белыми грибами

- Ризотто с белыми грибами

- Мясо и птица
  -
  - Тальята из говядины с рукколой и пармезаном
  - Эскалоп из телячьей печени
  - Цыпленок на гриле с салатом из молодой капусты
  - Цыпленок, маринованный в листьях черной смородины, с сельдереем
  - Молодой цыпленок с тушеной капустой
  - Шашлык из сезонных овощей с куриной грудкой
- Рыба и морепродукты
  -
  - Тунец с муссом из авокадо
  - Медальоны из лосося с рукколой и красной икрой
  - Цветная капуста с лососем и лимоном
  - Филе лосося с сальсой из ревеня
  - Палтус с соусом из вяленых томатов и зеленым салатом
  - Филе судака с пюре из цветной капусты и вялеными томатами
  - Судак, запеченный на углях
  - Форель с молодым картофелем и шпинатом
  - Филе щуки с картофелем и соком лимона
  - Карасики, запеченные в щавеле
  - Морские гребешки с баклажанной икрой
  - Кальмары, фаршированные морепродуктами, со шпинатом
- Салаты с фруктами и десерты
  -
  - Салат из сезонной груши с сыром горгонзола и грецкими орехами
  - Салат из дыни, пармской ветчины и соевых ростков
  - Салат с клубникой, рукколой и козьим сыром
  - Салат с инжиром, персиками и моцареллой
  - Салат с черешней и дыней
  - Салат с кусочками арбуза и рукколой
  - Салат из персиков с творогом
  - Салат с нектарином и виноградом
  - Фруктовый салат с ванильным мороженым и базиликом
  - Клубничный гаспачо с ванильным мороженным

- Тартар из клубники с взбитыми сливками
- Ягодное варенье с корицей, гвоздикой и ванилью
- Творожная запеканка с абрикосами
- Дольки яблок, томленные в меду с черноплодной рябиной

- notes
  - 1
  - 2
  - 3

Летняя кулинария

© ООО «Шефик», 2013
© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2013

* * *

Вступление

В современном мире, с его огромными скоростями и стирающимися между странами и континентами границами, происходят большие изменения в повседневном укладе жизни людей, включая такую важную его сферу, как питание. Полвека назад хозяйки в СССР и мечтать не могли о свежих огурчиках, зелени, ягодах зимой, об арбузах или дыне весной, об осенних свежих грибах летом… При этом, несмотря на сегодняшнюю доступность всего богатейшего спектра продуктов в течение года, сезонность в кулинарии все-таки сохраняется. Объясняется это разными причинами: и привычкой, от которой так быстро не откажешься, и сезонными погодными условиями — зимой мало кто захочет готовить окрошку или холодный свекольник, а летом совсем не популярны тяжелые, сытные зимние блюда, такие, как жареное мясо с сытным гарниром… Диетологи сходятся во мнении, что рацион нашего питания должен меняться в зависимости от времен года, ведь наибольшее количество полезных веществ, прежде всего, витаминов, содержится в свежих сезонных овощах, зелени, фруктах.

После долгой российской зимы и довольно короткой весны приходит долгожданное лето. Зеленеющие деревья, аромат луговых трав, прекрасные солнечные деньки — все это мы с ностальгией будем вспоминать весь год… Наступает пора молодых овощей — грунтовой редиски, молодого картофеля, хрустящих огурчиков, помидоров, которые пахнут просто божественно, в сравнении с их бледными зимними тепличными «собратьями», — а также напоенной солнцем сочной клубники, свежей речной рыбы, первых грибов и многого-многого другого. Летняя кулинария отличается необыкновенным разнообразием благодаря доступности сезонных продуктов, при этом состав нашего меню в жаркое время года существенно меняется. Если вы заглянете в оглавление книги, то увидите, что очень большое место в ней занимают закуски и салаты — блюда легкие и богатые витаминами, многообразные низкокалорийные супы и горячие кушанья из овощей, а блюд из мяса, например, совсем немного. При подборе рецептов для книги ведущие шеф-повара московских ресторанов старались максимально разнообразить ингредиенты блюд и при этом не забывали о самых популярных летних кушаньях — вы найдете здесь рецепты салатов с одуванчиками и молодым картофелем; супа из щавеля и несколько вариантов нашего любимого летнего супа — окрошки; многочисленные рецепты овощных блюд — рагу и соте из

молодых овощей, кабачковые оладьи, картофельные драники, жареные артишоки; сезонные блюда из птицы, мяса и рыбы (например, цыпленок гриль или карасики в шпинате). Заключительный раздел книги посвящен салатам с фруктами и десертам, причем последние — легкие и малокалорийные, как того и требует летнее меню.

Большинство блюд, рецепты которых приведены в книге, под силу приготовить даже начинающей хозяйке. Есть несколько более сложных рецептов, относящихся к авторской кухне, — но ведь иногда так интересно экспериментировать и открывать перед собой новые горизонты! Мы надеемся, что наша книга, составленная с вниманием и любовью, поможет вам все лето готовить вкуснейшие и полезные блюда, чтобы радовать себя и своих близких. Приятного вам аппетита!

P.S. Все рецепты в книге рассчитаны на 4 порции. Для каждого блюда указано количество калорий, содержащееся в его 100 граммах, и время на приготовление, затраченное автором рецепта. Последнее следует воспринимать, скорее, просто как ориентир и цель, к которой стоит стремиться.

Авторы рецептов

Константин Ивлев В ресторанном бизнесе с 1993 г. В разные годы шеф-повар столичных ресторанов «Репортер», «Ностальжи», VIP-21, «Бульвар», In Vino, Poison и др. В настоящее время шеф-повар ресторана Luciano. Участник многих профессиональных конкурсов, он дважды завоевывал бронзу на чемпионатах России по кулинарии (2000 и 2001 гг.) и трижды удостаивался звания «Шеф года» (в 2001 и в 2007 г. — по версиям журналов Time Out и «ШЕФ»). Возглавляет Федерацию профессиональных поваров и кондитеров России, руководит вместе с Юрием Рожковым открытой при ней кулинарной школой Ask the chef. Они также совместно ведут программу «Спросите повара» на телеканале «Домашний». Член Французской гильдии гастрономов Chaine des Rotissers, автор книги «Моя философия кухни».

Юрий Рожков Дипломированный повар, он учился также во Франции (в школе Le Notre и ресторане у Патрика Пажеса), стажировался в Швеции (ресторан Edsbaka Krog, 2 звезды Мишлен), в Лондоне (рестораны известного британского повара Гордона Рамзи), в Америке. Кулинарное мастерство шлифовал в самом модном ресторане Москвы конца 1990-х — «Ностальжи». В 2001–2003 гг. работал шеф-поваром в ресторане «Ле Колон». С 2003 г. бессменный шеф знаменитого Vogue Cafe. Автор книги «Юрий Рожков. То, что я люблю». Член Клуба французских гастрономов, имеет звание шевалье-рыцаря французской гастрономии. Золотой (2000 г.) и бронзовый (2001 г.) призер Чемпионата России по кулинарии и сервису (командные соревнования). Вместе с К. Ивлевым руководит кулинарной школой Ask the chef, открытой при Федерации профессиональных поваров и кондитеров России. На телеканале «Домашний» они совместно ведут программу «Спросите повара».

Сергей Болотов Работал шеф-поваром в ресторанах «Золотая рыбка» и «Голливудские ночи» в С.-Петербурге, «Русский чай» в канадском Ванкувере, «Колесо» и «Купеческий двор» в Киеве, кафе «Пушкин» в Москве… Участник районных и городских кулинарных конкурсов в С.-Петербурге, 2 место на I чемпионате по кулинарии «Золотая Кулина», дипломант двух выставок ПИРа в командных и индивидуальных соревнованиях.

Антон Ершов На разных позициях — от су-шефа до шеф-

повара — работал в московских ресторанах «Премиум» и отеля «Шератон Палас», ресторанной сети Entrecote в Алма-Ате. С 2009 г. шеф-повар столичного лаунж-бара Tommy D.

Вячеслав Казаков Дипломированный повар, он обучался также в столичном Vogue Cafe, а итальянской кухне — у шеф-повара Фабио Теста в ресторане Bon. Шеф-поваром работал, в частности, в московском ресторане «Премиум», а с 2009 г. шеф-повар ресторана «Облака». Обладатель приза братьев Missoni «За современный стиль в традиционной кухне» на розыгрыше международного кубка Sanpellegrino в Италии (в командном зачете — 5 место).

Вячеслав Купцов В разные годы работал шеф-поваром в ресторанах «Зебрасквер», «Ла Вуаль» (отель «Шератон Палас»), «Бублик», с 2010 г. — в «Будвар».

Илья Захаров Начинал в 2007 г. поваром. Затем работал су-шефом в московском White Café, ресторанах «Твербуль» и «Метелица». В настоящее время шеф-повар столичного ресторана Luciano.

Марина Рябчикова Профессиональный повар-кондитер. В должности шеф-кондитера работает в московских ресторанах Vogue Cafe (с 2003 г.), «Мистер Ли», «Чердак».

Анатолий Сон Работал шеф-поваром в Bed café и сети кафе «Маленькая Япония», с 2008 г. — в лобби-баре «Пиано» (гостиница «Шератон»).

Марк Стаценко Шеф-поваром работает с 2009 г.: сначала в ресторанах Blackberry café и «Курабье», а в настоящее время — в Cup & Cake. Участник российских и международных кулинарных конкурсов.

Андрей Тысячников В разные годы был су-шефом ряда столичных ресторанов, среди которых «Прага» и «Метрополь», затем шеф-поваром ресторанов «Бисквит», «Джу-Джу» (участвовал в его открытии и даже готовил для В. В. Путина), «Вишневый

сад», а в настоящее время — в Parkhouse. Работал с поварами ресторана NOBU и такими мировыми знаменитостями в области кулинарии, как Ален Дюкасс и Пьер Эрме, когда они приезжали в Москву. Входил в состав судейской коллегии международного конкурса «Барбекю 2010» в Нижнем Новгороде.

Андрей Шашков В должности шеф-повара работал в ресторанах «Гео-кафе», «Чехов», The Cad. В настоящий момент бренд-шеф ресторана «Каприччо». Ведет мастер-классы, участвует в профессиональных конкурсах и чемпионатах. В 2006 г. занял 3 место в чемпионате России по барбекю, в 2010 г. — 2 место в чемпионате России по кулинарии и сервису (в рамках ПИР 2010).

Закуски

Закуски обычно открывают трапезу — обед, ужин, реже завтрак, а подаваемые отдельно, выступают в роли перекуса. Закусками могут служить бутерброды или канапе и тарталетки с разнообразными начинками, паштеты, заливные блюда; отварные и жареные мясо, рыба, домашняя птица, дичь с острыми приправами и соусами; соления и маринады, блюда с сырами и многое другое. Летом закуски обычно более легкие, чем в другие сезоны. Мы рекомендуем вам приготовить самую популярную закуску итальянской кухни — брускетту — по рецептам, приведенным в этом разделе. Хрустящие тосты с разнообразными дополнениями обязательно понравятся вам и вашим домочадцам.

Вот несколько общих советов, которые помогут правильно приготовить и подать закуски:

— Чтобы бутерброды выглядели аппетитно и привлекательно, готовьте их не раньше, чем за 1–2 часа до подачи на стол. Открытые бутерброды с такими ингредиентами, которые быстро подсыхают или вянут (красная икра, тонкие ломтики лосося, нежные листья салата), лучше готовить за 15–20 минут до подачи, а если необходимо сделать это раньше — накрыть пищевой пленкой.

— Украшайте закуски не слишком обильно, чтобы было видно само блюдо. Веточка или пара листочков зелени, колечки перца чили или ромбики сладкого перца, перышки красного лука — этого будет вполне достаточно.

— Рыбные закуски принято подавать перед мясными.

Брускетта с помидорами, чесноком и базиликом

Помидоры биф 5 шт.
Чеснок 6 зубчиков
Красный лук 1 шт.
Базилик 1 пучок
Тимьян 10 г
Чиабатта 1 батон
Оливковое масло 150 мл
Соль, перец, сахар

Время приготовления — 20 мин
Калорийность — 121 ккал

Помидоры надрезать крестообразно, бланшировать в подсоленной воде (2–3 минуты), снять кожицу и нарезать мелкими кубиками. Чеснок очистить и мелко нарезать. Красный лук нарезать мелкими кубиками. У базилика оборвать листочки и соцветия. Тимьян разобрать на листочки.

Чиабатту нарезать ломтиками, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать частью нарезанного чеснока и запечь в духовке при 200 °C в течение 4 минут.

Нарезанные помидоры, красный лук, чеснок, листья тимьяна и базилика смешать в миске, заправить оливковым маслом, приправить солью, перцем и сахаром.

На запеченную чиабатту выложить начинку из томатов, украсить соцветиями базилика и полить оливковым маслом.

Брускетта с тертым огурцом и кинзой

Хлеб пшеничный 4 ломтика
Оливковое масло 10 мл
Огурцы 200 г
Кинза 15 г
Аджика 10 г

Время приготовления — 18 мин
Калорийность — 117 ккал

Хлеб обжарить на оливковом масле с обеих сторон и выложить на блюдо.

Огурцы натереть на терке и выложить на сито, чтобы стек сок, затем добавить рубленую кинзу и аджику, все перемешать.

На поджаренные ломтики хлеба выложить с помощью двух ложек кнели из огуречной массы и сразу подавать на стол.

Брускетта — традиционная итальянская закуска, которую подают перед трапезой для возбуждения аппетита. Готовят брускетту с самыми разными продуктами: с овощами, рыбой, мясом, морепродуктами. При желании вы можете сделать брускетту более пикантной, используя острый сорт аджики или дополнив огуречную массу парой капель соуса табаско.

Брускетта с грибами и зеленым луком

Белые грибы 200 г
Оливковое масло 30 мл
Сметана 70 г
Сливки 70 мл
Зеленый лук 30 г
Белый хлеб 4 ломтика
Соль

Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 124 ккал

Обработанные белые грибы нарубить мелкими кубиками и обжарить на части оливкового масла.

Добавить к грибам сметану и сливки, выпарить до загустения при помешивании.

Снять грибы с огня, добавить рубленый зеленый лук, посолить по вкусу, перемешать.

Ломтики белого хлеба обжарить на оливковом масле с обеих сторон.

С помощью двух ложек сделать из грибной массы кнели и выложить на хлеб. Сразу подавать.

Брускетта с яйцом и редисом

Яйца 4 шт.
Зеленый лук 30 г
Укроп 20 г
Редис 50 г
Хлеб белый 4 ломтика
Оливковое масло 20 мл
Йогурт 30 мл
Майонез 20 г
Соль

Время приготовления — 25 мин
Калорийность — 106 ккал

Яйца отварить, охладить, очистить и натереть.

Зеленый лук и укроп нарубить. Редис нарезать тонкой соломкой.

Ломтики хлеба обжарить на оливковом масле с обеих сторон.

В миске смешать натертые яйца, лук, укроп и редис. Добавить йогурт и майонез, при желании слегка посолить.

Выложить приготовленную массу на обжаренные теплые кусочки хлеба и сразу подавать.

Брускетта с грушей и сыром горгонзола

Чиабатта 400 г
Сыр горгонзола 300 г
Груши 300 г
Оливковое масло 70 мл
Базилик 20 г

Время приготовления — 12 мин
Калорийность — 156 ккал

Чиабатту нарезать средними по толщине ломтиками, сбрызнуть оливковым маслом и подсушить в духовке при 180 °С до золотистого цвета.

Намазать на каждый ломтик хлеба сыр, сверху положить сегмент очищенной груши, украсить базиликом.

Чиабатта — итальянский пшеничный хлеб с хрустящей корочкой и пористым мякишем. Чиабатта может быть приготовлена лишь из муки, соли и дрожжей, но может содержать различные добавки: оливковое масло, кусочки маслин, сладкого перца, травы и т. д. Для брускетты лучше выбирать нейтральную на вкус, простую чиабатту.

Тосты с овечьим сыром, зеленью и редисом

Бородинский хлеб 200 г
Оливковое масло 30 мл
Овечий сыр 300 г
Зеленый салат 100 г
Редис 50 г

Время приготовления — 10 мин
Калорийность — 149 ккал

Бородинский хлеб обжарить на оливковом масле с обеих сторон, выложить на тарелки.

На каждый ломтик хлеба выложить овечий сыр, украсить промытыми и обсушенными листьями салата и редисом, нарезанным тонкими кружочками.

Овечий сыр отличается специфическим ароматом и всегда имеет белый цвет. Для тостов выбирайте свежий, мягкий, пастообразный овечий сыр.

Запеченный сладкий перец с сыром фета

Чеснок 100 г
Оливковое масло 200 мл
Сладкий перец 10 шт.
Тимьян 20 г
Сыр фета 400 г
Базилик 1 пучок
Маслины без косточек 50 г
Оливки без косточек 50 г
Соль, перец

Время приготовления — 30 мин + маринование
Калорийность — 139 ккал

Очищенный чеснок измельчить в блендере с добавлением оливкового масла (160 мл).

Сладкий перец слегка сбрызнуть оливковым маслом, поставить в духовку и запечь до мягкости.

Со слегка остывшего перца снять кожицу и разрезать пополам, не отрывая хвостиков. Уложить половинки перца в миску, обильно посыпать листочками тимьяна, полить чесночным маслом, посолить и поперчить. Оставить мариноваться в течение 2 часов.

Фету нарезать крупными кубиками. У базилика удалить стебли, оставив только верхние соцветия с листочками.

Маринованный перец выложить на тарелки, внутрь уложить фету, рядом положить маслины и оливки, украсить соцветиями базилика.

Перед подачей посыпать черным перцем.

Белые грибы, обжаренные на гриле и маринованные в петрушке

Белые грибы 600 г
Оливковое масло 50 мл
Сок лимона 20 мл
Петрушка 40 г
Тимьян 5 г
Чеснок 2 зубчика
Зеленый салат 10 г
Соль, перец

Время приготовления — 25 мин + маринование
Калорийность — 127 ккал

Белые грибы обработать, нарезать вдоль ломтиками во всю длину гриба, затем обжарить на сковороде гриль с небольшим количеством оливкового масла (20 мл) с обеих сторон.

Выложить обжаренные грибы в посуду для маринования, добавить оставшееся оливковое масло и лимонный сок, рубленую петрушку, веточки тимьяна, измельченные зубчики чеснока, посолить и поперчить по вкусу и оставить мариноваться на 2 часа.

Выложить грибы на тарелки и украсить листьями салата.

Мешочки из сулугуни с зеленью и творогом

Творог нежирный 300 г
Шпинат 30 г
Кинза 15 г
Щавель 20 г
Листья черемши 20 г
Петрушка 15 г
Лепешки из сыра сулугуни 8 шт.

Время приготовления — 10 мин + охлаждение
Калорийность — 141 ккал

Творог выложить в посуду для перемешивания, добавить рубленую зелень, перемешать.

Приготовленный фарш выложить на лепешки из сулугуни. Свернуть в виде мешочков и завязать кулинарной нитью.

Положить мешочки в холодильник на 2 часа, после чего подать на стол.

Мешочки из сыра с творожной начинкой — очень вкусная и оригинальная закуска. Лучше всего завязывать их не кулинарной нитью, а нитевидным плотным сыром.

Рулеты из баклажанов с домашним сыром и помидорами

Баклажан 250 г
Оливковое масло 150 мл
Сыр домашний 100 г
Петрушка 10 г
Чеснок 1 зубчик
Помидоры 150 г

Время приготовления — 18 мин
Калорийность — 128 ккал

Баклажан нарезать тонкими ломтиками вдоль и обжарить с двух сторон на оливковом масле до золотистого цвета. Готовые ломтики переложить на бумажные полотенца.

В домашний сыр добавить мелко нарезанную зелень петрушки и измельченный чеснок, перемешать до однородной массы.

В каждый ломтик баклажана завернуть сыр с зеленью и сегмент помидора.

При подаче украсить зеленью.

Копченая утиная грудка с огурцами в медовом маринаде

Огурцы 500 г
Мед 100 г
Оливковое масло 50 мл
Сок лимона 10 мл
Белый хлеб 200 г
Листья салата 100 г
Копченая утиная грудка 400 г
Соль

Время приготовления — 18 мин + маринование
Калорийность — 188 ккал

Очищенные и нарезанные дольками огурцы промариновать в смеси меда, соли по вкусу, оливкового масла и лимонного сока в течение 3 часов.

Ломтики белого хлеба подсушить в духовке или на сухой сковороде.

Листья салата помыть и обсушить.

Утиную грудку нарезать тонкими ломтиками и выложить в виде веера на тарелки. Рядом выложить маринованные огурцы, листья салата и гренки.

Паштет из фуа-гра с домашним вареньем

Фуа-гра 600 г
Портвейн 100 мл
Морская соль 30 г
Черный перец дробленый 5 г
Микс салатных листьев (руккола, фризе, мангольд, корн) 250 г
Тостовый хлеб 4 ломтика
Домашнее варенье (любое) 200 г

Время приготовления — 30 мин + маринование и охлаждение
Калорийность — 192 ккал

Разломать фуа-гра (комнатной температуры) на две половины и вынуть все жилки, разложить на противне, полить портвейном, посыпать морской солью и дробленым перцем, накрыть фольгой и дать постоять на 1 час.

Разогреть духовку до 120 °C и запечь фуа-гра в течение 8–9 минут.

Запеченную фуа-гра переложить в прямоугольную форму, прижать прессом и убрать в холодильник на 12 часов.

После того как паштет застынет, вынуть его из формы и нарезать ломтиками, выложить на тарелки и украсить миксом салатных листьев.

Тостовый хлеб слегка подпечь в тостере и выложить на тарелки. Варенье подать отдельно.

Фуа-гра — это французский деликатес (в переводе «жирная печень»), представляющий собой печень специально откормленной утки или гуся. Диетологи заметили интересный парадокс — в тех регионах Франции, где отмечается высокое потребление утиного жира, а также других жирных продуктов — фуа-гра и утиной тушенки, уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний один из самых низких в стране, а средняя продолжительность жизни одна из самых высоких.

Паштет из кролика в горшочке с тостами и малиновым вареньем

Кролик 1 шт.
Растительное масло 100 мл
Репчатый лук 500 г
Куриный бульон 1 л
Молодой чеснок 50 г
Тимьян 15 г
Сливки 33 % 200 г
Тостовый хлеб 4 ломтика
Малиновое варенье 200 г
Соль, перец

Время приготовления — 1,5 ч
Калорийность — 163 ккал

Кролика разделать на филе без костей. Обработанное мясо обжарить в сотейнике на растительном масле, добавив очищенный и нарезанный репчатый лук.

Затем в сотейник добавить куриный бульон, чеснок, тимьян, соль и перец, тушить до полного размягчения кролика и лука.

Когда кролик будет готов, добавить сливки и выпарить в 2 раза, удалить веточки тимьяна, Охладить и пропустить мясо через мясорубку 2 раза.

Готовый паштет разложить по горшочкам.

Тостовый хлеб подпечь в тостере и подать к паштету с малиновым вареньем.

LA COCOTTE
STAUB

Карпаччо из огурцов и томатов с мясом краба

Огурцы 500 г
Бакинские помидоры 500 г
Мясо краба 250 г
Шнитт-лук 50 г
Оливковое масло 150 мл
Кинза 15 г
Перец чили 1 шт.
Кресс-салат 10 г
Лаймы 2 шт.
Соль, перец

Время приготовления — 25 мин
Калорийность — 103 ккал

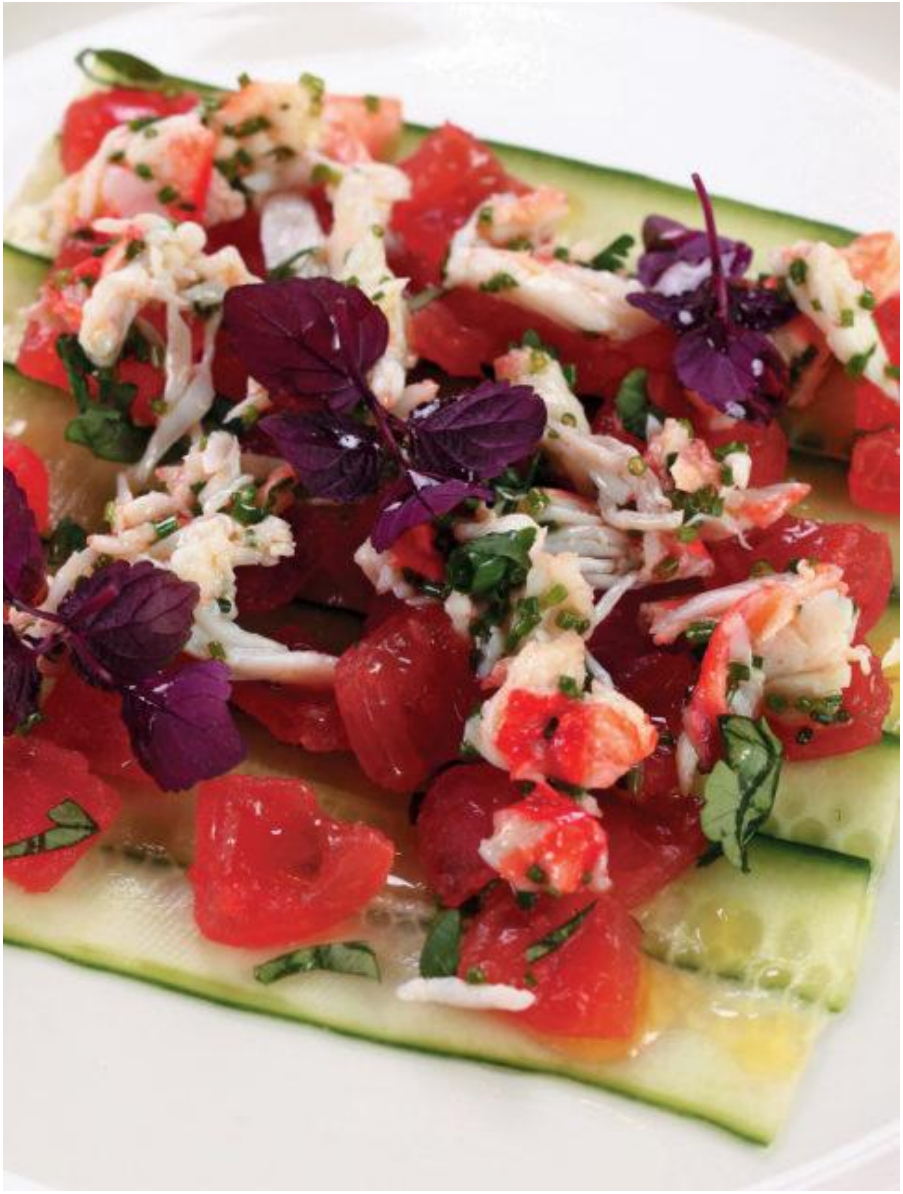
Огурцы нарезать тонкими ломтиками и выложить на прямую тарелку.

Помидоры надрезать крестообразно, бланшировать пару минут в кипящей воде, обдать холодной водой, снять кожицу и нарезать крупными кубиками.

Мясо краба нарвать на волокна, смешать с мелко нарезанным шнитт-луком и небольшим количеством оливкового масла, приправить солью и перцем.

Нарезанные помидоры смешать с листьями кинзы, приправить солью и перцем, выложить на огурцы, сверху уложить мясо краба и рубленый перец чили.

Готовое карпаччо обильно полить оливковым маслом и украсить кресс-салатом. Подавать с ломтиками лайма.



Карпаччо из лосося с сезонным красным редисом и салатом корн

Редис 50 г
Филе лосося 600 г
Руккола 15 г
Салат корн 30 г
Красный лук 30 г
Оливковое масло 30 мл
Лимон 1 шт.
Соль, перец

Для заправки
Сок имбиря 50 мл
Сок лимона 50 мл
Соевый соус 35 мл
Оливковое масло 70 мл
Мед акации 70 г

Для гренок
Черный хлеб 250 г
Чеснок 3 зубчика
Оливковое масло 70 мл
Тимьян 3 г

Время приготовления — 25 мин + охлаждение
Калорийность — 155 ккал

Приготовить заправку: все ингредиенты перемешать при помощи венчика до однородности.

Приготовить гренки. Хлеб заморозить, затем нарезать тонкими ломтиками, выложить на противень, приправить рубленым чесноком и оливковым маслом, посыпать листочками тимьяна и запечь в духовке при 180 °С до готовности.

Редис нарезать очень тонко ломтиками и опустить в холодную воду.

Филе лосося завернуть в пленку в виде колбаски и заморозить. После заморозки нарезать ломтиками и сразу выложить на плоскую тарелку, полить заправкой, сверху выложить рукколу и салат корн.

Красный лук нарезать перьями и красиво уложить на салат с красным редисом. Посолить и поперчить, полить оливковым

маслом. Подавать с дольками лимона.

Подкопченное филе лосося с красной икрой

Сливки 200 г
Консервированный хрен 50 г
Филе шотландского лосося 600 г
Растительное масло 50 мл
Красная икра 200 г
Бальзамический соус-крем 50 мл
Оливковое масло 10 мл
Кресс-салат 10 г
Ольховая стружка 20 г
Соль, перец

Время приготовления — 15 мин
Калорийность — 187 ккал

Взбить сливки миксером до густой плотной массы, добавить консервированный хрен и перемешать.

Филе лосося быстро обжарить на сковороде на растительном масле с солью и перцем.

Разогреть кастрюлю с ольховыми стружками, чтоб появился легкий дымок, и погрузить филе лосося для копчения на 2–3 минуты.

Готовое филе лосося разломать пополам и выложить на тарелки, рядом налить сливочный соус, положить красную икру, украсить бальзамическим соусом, оливковым маслом и листочками кресс-салата.

Ломтики слабосоленого лосося, маринованные в соке укропа

Соль морская 150 г
Сахар 50 г
Водка 40 мл
Укроп 150 г
Филе лосося 500 г
Оливковое масло 20 мл
Бородинский хлеб 200 г

Время приготовления — 20 мин + маринование
Калорийность — 168 ккал

Приготовить маринад. Смешать морскую соль, сахар и водку. У укропа удалить зелень и отложить ее, оставив только стебли. Нарезать стебли и отжать из них сок, смешать его с маринадом.

Филе лосося выложить в посуду для маринования целым куском, покрыть приготовленным маринадом и оставить на 4–5 часов.

Слить маринад, посыпать рыбу рубленой зеленью укропа, сбрызнуть оливковым маслом и оставить еще на 30 минут.

Приготовить гренки: хлеб нарезать ломтиками и подсушить в духовке или на сухой сковороде.

Нарезать филе тонкими ломтиками и подать с гренками из бородинского хлеба.

Салаты

В летнем меню салаты из свежей зелени и сезонных овощей занимают, пожалуй, главное место. Они не только легкие, освежающие и очень вкусные, но также являются настоящей «кладовой» витаминов и минеральных веществ, которыми наш организм насыщается на весь год именно летом.

В теплые летние дни не стоит готовить калорийные блюда, такие как традиционные салаты из отварных овощей с яйцом, мясом, рыбой, заправленные майонезом. Приберегите эти рецепты для холодного сезона. Лучшие заправки для летних салатов — оливковое масло (нерафинированное!), лимонный сок, бальзамический уксус (с ним осторожнее — добавляйте совсем немного, буквально несколько капель, так как у него очень яркий и сильный вкус, который может перебить вкус и аромат основных ингредиентов салата).

Чтобы ваш салат удался, следуйте несложным правилам:

— Прежде чем готовить салат, подумайте, не повторит ли он по составу другие блюда на столе и не противоречит ли им. Например, не стоит предлагать салат из помидоров и трав перед молочным супом, а салат из редиса вряд ли уместно подавать перед окрошкой.

— Салаты, подаваемые не отдельно, а в качестве дополнения ко второму блюду, должны состоять лишь из зелени, чтобы освежать и усиливать аппетит, а не насыщать.

— Любые салаты следует солить непосредственно перед подачей на стол. А летние салатики, состоящие только из нежных овощей и пряной зелени, не стоит солить вообще — их лучше заправлять лимонным соком и чуть-чуть перчить.

Овощной салат с пряным соусом и креветками

Микс салатных листьев (руккола, фризе, мангольд, корн) 300 г
Стебли сельдерея 150 г
Молодая морковь 200 г
Молодые кабачки 200 г
Спаржа 150 г
Бакинские огурцы 200 г
Редис 150 г
Креветки крупные 600 г
Оливковое масло 50 мл
Соль, перец

Для пряного соуса
Имбирь 200 г
Молодой чеснок 1 зубчик
Соевый соус 100 мл
Малиновый уксус 10 мл
Сахар 20 г
Растительное масло 100 мл

Время приготовления — 35 мин
Калорийность — 96 ккал

Микс салатных листьев перебрать, промыть и просушить. Стебли сельдерея, морковь, кабачки и спаржу нарезать соломкой. Огурцы и редис нарезать тонкими кольцами.

Креветки очистить от панциря, по спинке сделать надрез, удалить кишечную вену и обжарить на сковороде на оливковом масле, посолив и поперчив по вкусу.

Приготовить соус: имбирь и чеснок очистить и произвольно нарезать, положить в блендер и измельчить, добавив в процессе измельчения соевый соус, малиновый уксус, сахар и тонкой струйкой влив растительное масло.

Микс салатных листьев и подготовленные овощи перемешать в миске, заправить соусом и выложить салат на тарелки, сверху уложить обжаренные креветки.

Летний салат из овощей с пряной зеленью

Огурцы 200 г
Редис 100 г
Помидоры 200 г
Чеснок 1 зубчик
Кресс-салат (цицматы) 50 г
Укроп 10 г
Эстрагон 10 г
Базилик фиолетовый 10 г
Подсолнечное масло 30 мл
Соль

Время приготовления — 8 мин
Калорийность — 78 ккал

Огурцы и редис нарезать кружочками, помидоры — ломтиками. Чеснок нарубить. Зелень промыть, обсушить и мелко нарезать.

Выложить в миску для перемешивания все овощи, чеснок и зелень, заправить подсолнечным маслом и выложить в тарелки.

Посолить салат непосредственно перед едой.

На первый взгляд этот салат очень простой, почти примитивный. Но на самом деле, благодаря верному подбору и сочетанию ароматных пряных трав, он обладает очень интересным вкусом!

Салат из помидоров с фетой

Помидоры 4 шт.
Оливковое масло 30 мл
Сыр фета 300 г
Базилик 20 г
Сок лимона 20 мл

Время приготовления — 8 мин
Калорийность — 121 ккал

Промытые помидоры нарезать кружочками, выложить на тарелки, сбрызнуть оливковым маслом.

Сверху выложить фету, нарезанную кубиками. Украсить листьями базилика и полить соком лимона.

Солить блюда с добавлением феты не нужно — сыр достаточно соленый сам по себе. Вместо классической греческой феты можно использовать любой ее аналог (фетакса, фетаки) — эти сыры ничем не отличаются от настоящей феты, просто произведены за пределами Греции.

Салат из помидоров, красного лука и кинзы

Чеснок 3 зубчика
Оливковое масло 150 мл
Красный лук 2 шт.
Черный хлеб 250 г
Кинза 1 пучок
Базилик 1 пучок
Бакинские помидоры 600 г
Маслины без косточек 50 г
Оливки без косточек 50 г
Соль, перец, сахар

Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 96 ккал

В блендере измельчить чеснок с добавлением оливкового масла. Красный лук очистить и нарезать перьями.

Черный хлеб заморозить, затем нарезать тонкими ломтиками, посолить, поперчить и полить чесночным маслом. Подсушить в духовке.

У кинзы и базилика оборвать листочки. Бакинские помидоры разрезать на четыре части и перемешать с маслинами и оливками.

Все подготовленные овощи перемешать, заправить чесночным маслом, приправить солью, перцем и сахаром по вкусу, добавить листья кинзы и базилика.

Готовый салат выложить в глубокие тарелки, украсить оставшейся зеленью и посыпать черным перцем.

Помидоры и белая репа в соусе песто

Помидоры биф 500 г
Белая репа 150 г
Салат фризе 30 г
Салат корн 30 г
Оливковое масло 100 мл
Соус песто 150 г
Красный базилик 1 пучок
Тимьян 15 г
Соль, перец

Время приготовления — 20 мин
Калорийность — 142 ккал

На помидорах сделать крестообразную насечку ножом, бланшировать в кипящей воде в пару минут, обдать холодной водой и снять кожицу.

Белую репу очистить, нарезать тонкими ломтиками и положить в миску со льдом.

Салаты фризе и корн промыть и обсушить.

Очищенные помидоры нарезать ломтиками и положить в глубокие тарелки, рядом уложить ломтики репы, полить оливковым маслом, приправить солью и перцем по вкусу.

Салатные листья выложить поверх помидоров и репы, обильно полить соусом песто, украсить листочками базилика и тимьяна.

Соус песто сейчас можно найти в продаже во всех крупных супермаркетах. Этот итальянский соус по классическому рецепту (по-генуэзски) готовится из зеленого базилика, пармезана, орешков пинии и оливкового масла.

Летний салат с запеченной чиабаттой и сезонными томатами

Чиабатта 1 батон
Помидоры сезонные 350 г
Кинза 1 пучок
Чеснок 50 г
Оливковое масло 200 мл
Тимьян 10 г
Пармезан 100 г
Красный лук 1 шт.
Маслины без косточек 50 г
Оливки без косточек 100 г
Базилик 1 пучок
Соль, перец, сахар

Время приготовления — 35 мин
Калорийность — 147 ккал

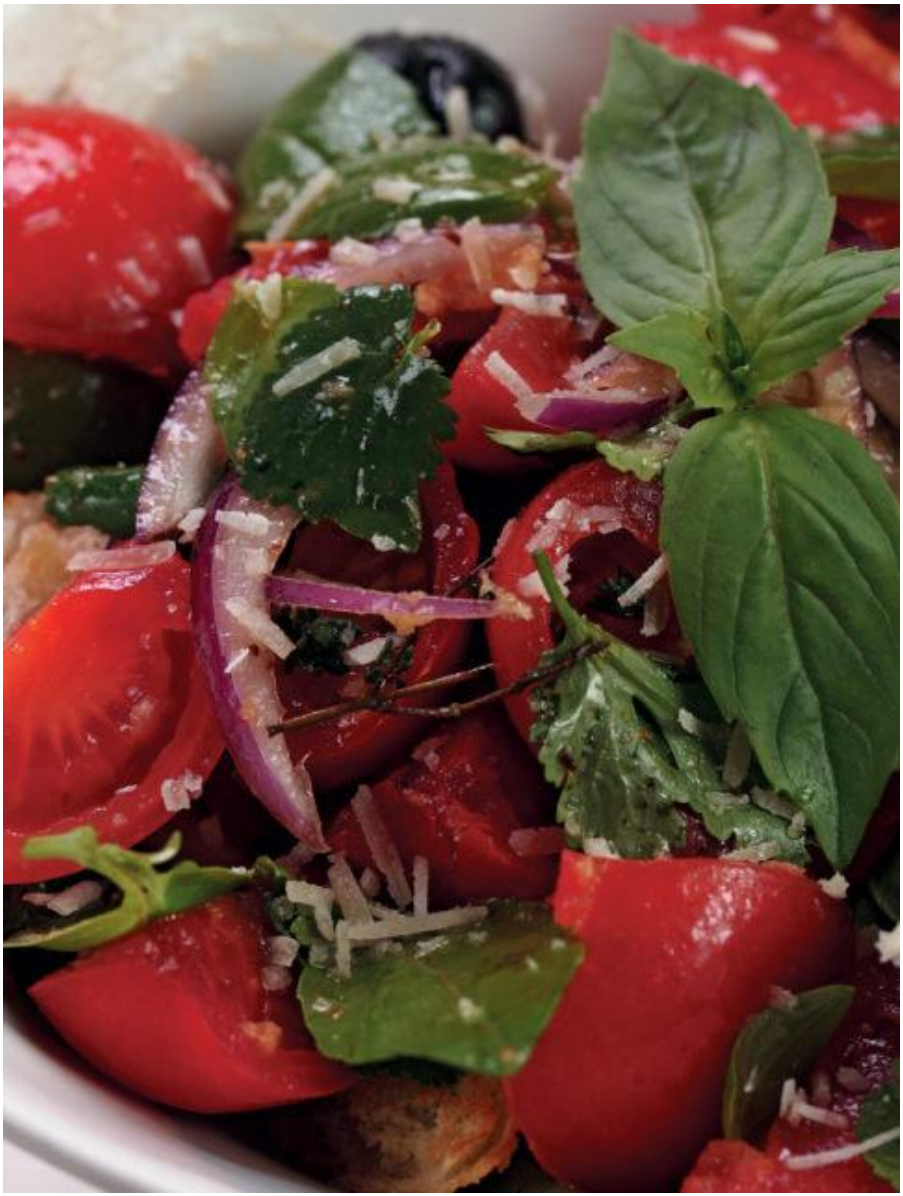
Чиабатту нарвать крупными кусочками. Помидоры нарезать крупными ломтиками. У кинзы оборвать листочки.

Чеснок измельчить в блендере с добавлением оливкового масла.

Ломтики чиабатты выложить на противень, приправить солью и перцем, полить частью чесночного масла, посыпать листочками тимьяна, запечь в духовке до хруста.

Помидоры замариновать в смеси из оставшегося чесночного масла, листочков тимьяна, соли, перца и сахара по вкусу.

В миске перемешать помидоры, нарезанный красный лук, маслины и оливки, добавить листочки кинзы и базилика, выложить салат на тарелки. Перед подачей украсить соцветиями базилика.



Салат из шпината с тертым томатом

Помидоры 2 шт.
Сахар 15 г
Базилик 40 г
Шпинат 200 г
Оливковое масло 30 мл

Время приготовления — 10 мин
Калорийность — 65 ккал

Помидоры разрезать пополам и натереть на терке так, чтобы осталась ненатертой лишь кожица помидоров. Кожицу выбросить.

В натертую томатную массу добавить сахар, рубленый базилик, оливковое масло и перемешать.

Заправить хорошо промытый и нарванный руками шпинат в глубокой миске приготовленным томатным соусом, перемешать и выложить салат на тарелки.

Шпинат нужно промывать очень тщательно, в нескольких водах, так как он часто бывает довольно грязным. Промытый шпинат обсушите и нарвите руками, так как нарезанный ножом он быстро пустит сок и станет вялым.

Хрустящие кабачки с рукколой и вялеными томатами

Кабачки 2 шт.
Сок лимона 100 мл
Руккола 200 г
Вяленые томаты 100 г
Сыр пекорино 100 г
Оливковое масло 100 мл
Трюфельное масло 20 мл
Базилик 1 пучок
Соль, перец

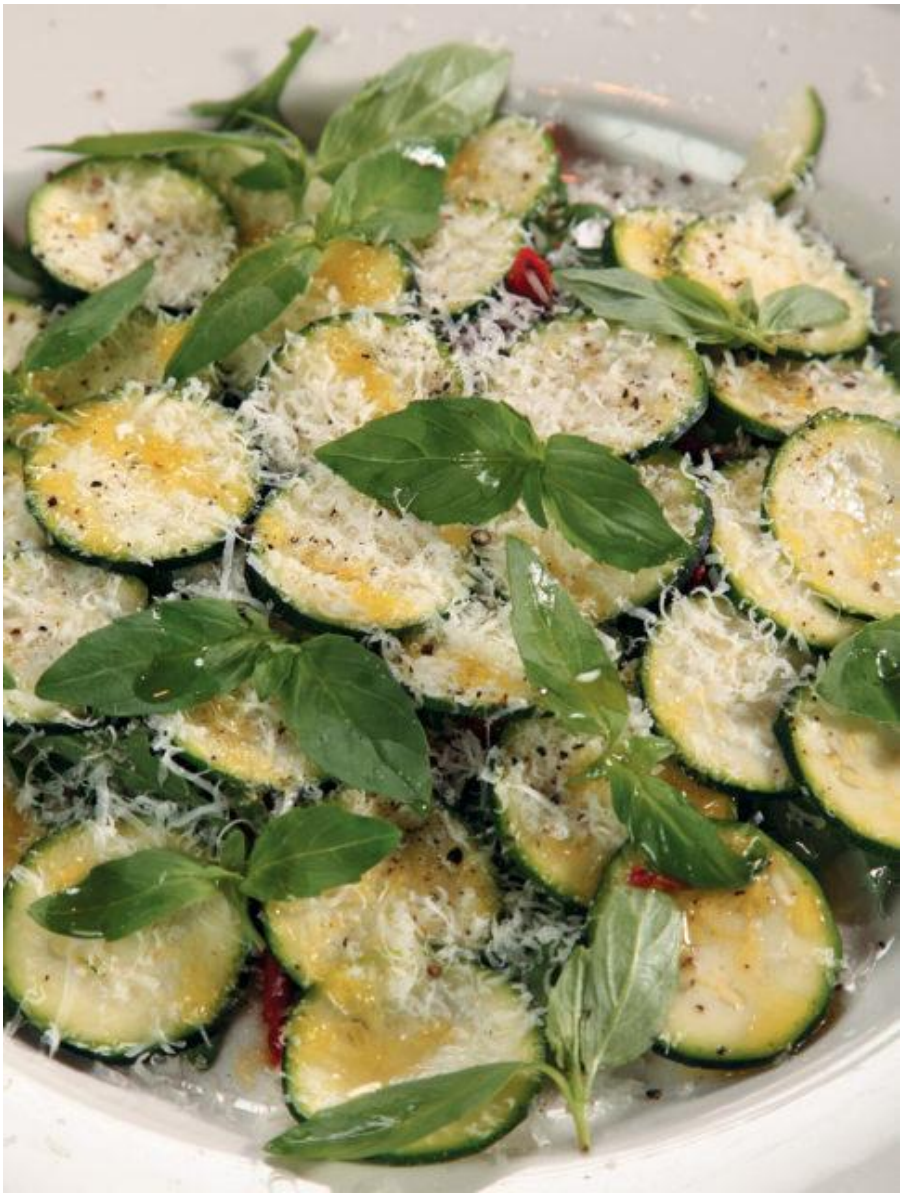
Время приготовления — 25 мин
Калорийность — 111 ккал

1 Кабачки нарезать тонкими ломтиками и уложить в воду со льдом и соком лимона.

2 Рукколу промыть и обсушить. Вяленые томаты нарезать соломкой. Сыр пекорино натереть на мелкой терке. Рукколу и вяленые томаты уложить на прямые тарелки, полить оливковым маслом, приправить солью и перцем.

3 Сверху выложить хрустящие кабачки так, чтобы они покрыли весь салат.

4 Посыпать тертым сыром пекорино и полить трюфельным маслом. Перед подачей украсить листочками базилика.



Салат с одуванчиками, помидорами и сезонными грибами

Грибы сезонные 300 г
Оливковое масло 150 мл
Чеснок 2 зубчика
Листья одуванчиков или рукколы 200 г
Помидоры черри 150 г
Бальзамический уксус 20 мл
Пармезан 70 г
Соль

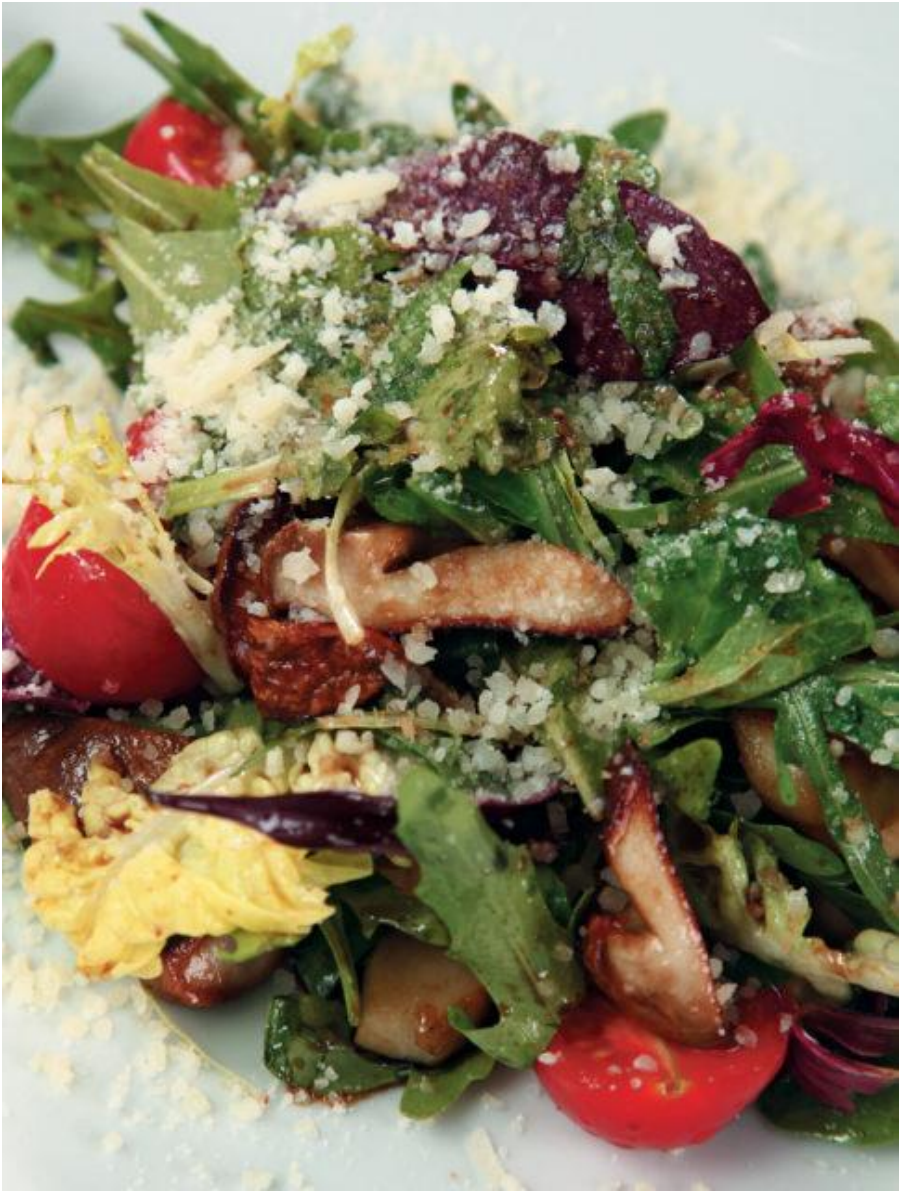
Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 109 ккал

1 Грибы перебрать, очистить и отварить в подсоленной воде до готовности. Обжарить на части оливкового масла с добавлением чеснока до золотистого цвета.

2 Листья одуванчиков или рукколы промыть, добавить к ним разрезанные пополам помидоры черри. Заправить оставшимся маслом и бальзамическим уксусом.

3 Добавить в салат обжаренные грибы.

4 Перемешать, выложить на тарелки и украсить тонкими ломтиками пармезана.



Салат с мангольдом, пармезаном, козьим сыром и помидорами черри

Мангольд 120 г
Оливки без косточек 50 г
Каперсы 20 г
Козий сыр 40 г
Помидоры черри 60 г
Оливковое масло 120 мл
Бальзамический соус-крем 40 мл
Пармезан 70 г

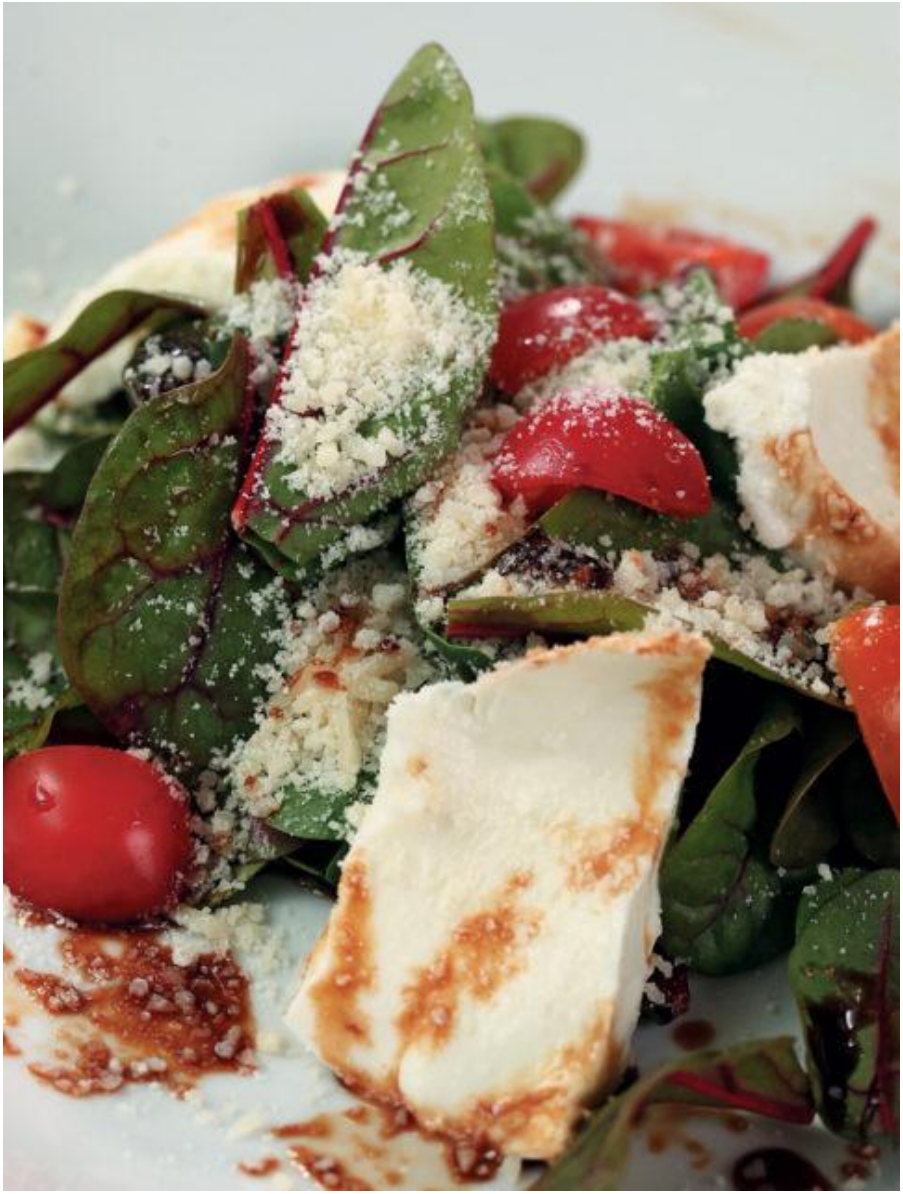
Время приготовления — 10 мин
Калорийность — 117 ккал

В промытые и обсушенные листья мангольда положить оливки, каперсы, сегменты козьего сыра, разрезанные пополам помидоры.

Заправить салат оливковым маслом и выложить на тарелки.

При подаче сбрызнуть салат бальзамическим кремом и украсить тонкими ломтиками пармезана.

Мангольд — это разновидность свеклы, но выращивают его только ради зелени, внешне похожей на шпинат. Эта разновидность салатной зелени очень полезна — мангольд содержит рекордное количество витамина К, а также витамины А и Е, натрий, магний, калий и железо.



Салат из молодой свеклы с козьим сыром

Молодая свекла 900 г
Свекольные листья 150 г
Укроп 50 г
Домашнее масло 50 г
Сыр Шавру 150 г
Кедровые орешки 50 г
Соль, перец
Морская соль

Время приготовления — 1 ч 20 мин
Калорийность — 104 ккал

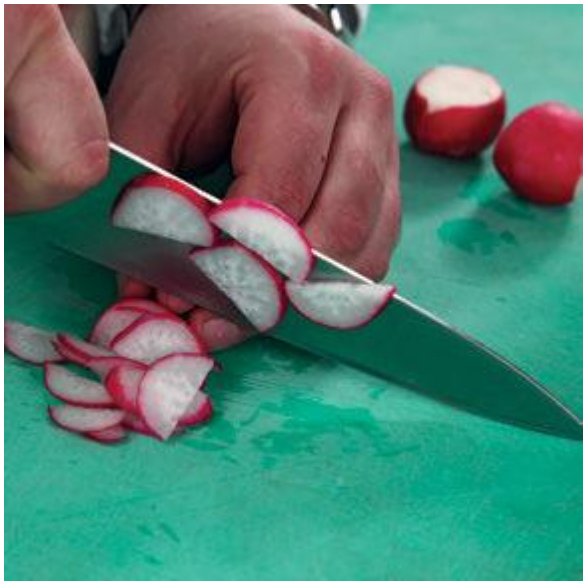
Молодую свеклу завернуть в фольгу вместе с морской солью и запечь в духовке течение 40–60 минут при 180 °С. Затем свеклу охладить и очистить, нарезать крупными ломтиками. Перебрать свекольный лист, укроп, промыть и обсушить.

Подготовленную свеклу и свекольный лист заправить домашним маслом, солью и перцем, перемешать, выложить в глубокие тарелки. Сверху выложить нарезанный сыр, посыпать кедровыми орешками, украсить укропом.

Салат с редисом, помидорами и сметаной

Редис 150 г
Помидоры 150 г
Огурец свежий 100 г
Красный лук 40 г
Зеленый салат 60 г
Сметана 160 г
Микс зелени 40 г
Соль

Время приготовления — 7 мин
Калорийность — 69 ккал



1 Редис, помидоры и огурец помыть, нарезать средними сегментами, лук — полукольцами, салат произвольно нарвать руками.

2 Смешать овощи в миске.

3 Заправить салат сметаной и перемешать.

4 Выложить готовый салат на тарелку, украсить зеленью.

Солить салаты на основе свежих овощей и салатных листьев перед подачей не принято. Их при желании солят уже в тарелке.

Салат из авокадо, редиса и креветок

Руккола 300 г
Редис 10 г
Авокадо 3 шт.
Лимон 1 шт.
Помидоры черри 200 г
Креветки крупные 15 шт.
Оливковое масло 200 мл
Бальзамический уксус 50 мл
Тимьян 15 г
Чеснок 4 зубчика
Соль, перец

Время приготовления — 35 мин
Калорийность — 86 ккал

Рукколу промыть и обсушить. Редис нарезать тонкими ломтиками. Авокадо очистить, удалить косточки, мякоть нарезать кубиками или ломтиками, сбрызнуть соком лимона. Помидоры черри разрезать пополам, приправить солью и перцем. Креветки очистить, оставив хвостики, удалить кишечную вену.

Рукколу смешать с нарезанным авокадо и помидорами черри, заправить смесью из оливкового масла (100 мл) и бальзамического уксуса, приправить солью и перцем, выложить на тарелки. Нарезанный редис уложить сверху на салат.

На оставшемся оливковом масле обжарить креветки с добавлением тимьяна, рубленого чеснока, соли и перца. Обжаренные креветки выложить на салат и обильно поперчить.

Салат из латука, молодого картофеля и редиса

Картофель молодой 200 г
Сливочное масло 40 г
Укроп 10 г
Помидоры черри 100 г
Редис 100 г
Салат-латук 80 г
Сметана 120 г
Соль

Время приготовления — 35 мин
Калорийность — 114 ккал

Молодой картофель хорошо промыть, отварить до готовности. Нарезать на сегменты и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета с добавлением части нарезанного укропа. Посолить по вкусу.

Помидоры и редис помыть, нарезать средними сегментами, добавить к ним жареный картофель и нарванный руками латук.

Заправить салат сметаной и перемешать, выложить на тарелки и украсить зеленью.

Салат с молодым картофелем и зеленью

Молодой картофель (мелкий) 500 г
Помидоры черри 50 г
Салат-латук 100 г
Петрушка 10 г
Укроп 10 г
Базилик фиолетовый 10 г
Подсолнечное масло 40 мл
Соль

Время приготовления — 40 мин
Калорийность — 101 ккал

Картофель отварить «в мундире» в подсоленной воде, немного охладить, затем очистить и разрезать каждый клубень пополам.

Помидоры черри разрезать на 4 части, листья латука промыть и обсушить.

Листья салата выложить на тарелки, сверху разложить теплый картофель и помидоры черри, украсить веточками зелени и полить подсолнечным маслом. Сразу подавать[1].

Салат из лисичек с помидорами черри

Зеленый салат 200 г
Помидоры черри 120 г
Лисички 150 г
Оливковое масло 30 мл
Сливочное масло 30 г
Тимьян 5 г
Чеснок 2 зубчика
Сок лимона 20 мл
Соль, перец

Время приготовления — 20 мин
Калорийность — 86 ккал

Промытые и обсушенные листья салата выложить на тарелки.

Помидоры черри разрезать на 4 части, лисички обжарить на смеси оливкового и сливочного масел с добавлением тимьяна и чеснока.

Выложить помидоры и обжаренные грибы на листья салата, посолить и поперчить по вкусу, сбрызнуть соком лимона и сразу подавать.

Салат с жареными белыми грибами и вялеными помидорами

Бакинские помидоры 600 г
Оливковое масло 50 мл
Молодой чеснок 4 зубчика
Тимьян 2 веточки
Соус наршараб 30 мл
Бальзамический уксус 30 мл
Микс салатных листьев (руккола, фризе, мангольд, корн) 300 г
Белые грибы 600 г
Перец горошком

Время приготовления — 35 мин
Калорийность — 96 ккал

У помидоров сверху сделать крестообразный надрез и опустить на несколько секунд в горячую воду. Снять кожицу и разрезать каждый помидор на четыре части, вырезать сердцевину и оставить лишь стенки помидоров. Сбрызнуть оливковым маслом, посыпать нарезанным чесноком, приправить веточкой тимьяна и дробленым перцем, запечь в духовке при 180 °C течение 2 минут. Охладить.

Приготовить соус: смешать соус наршараб, оливковое масло и бальзамический уксус.

Микс салатных листьев перебрать, промыть и обсушить, заправить приготовленным соусом, выложить на тарелки. Сверху выложить кусочки помидоров.

Обработанные белые грибы разрезать на четыре части и обжарить на оливковом масле с чесноком, тимьяном, солью и перцем.

Обжаренные грибы разложить произвольно поверх салата.

Зеленый салат из артишоков, авокадо, шпината и спаржи

Артишоки фиолетовые 400 г
Лимон 1 шт.
Авокадо 2 шт.
Огурцы 200 г
Помидоры черри 100 г
Спаржа 100 г
Молодой шпинат 300 г
Соль

Для соуса
Имбирь 50 г
Чеснок 2 зубчика
Перец чили 2 г
Лук-шалот 50 г
Кинза (стебли) 30 г
Мед 10 г
Оливковое масло 70 мл
Соевый соус 30 мл
Сок лимона 10 мл

Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 63 ккал

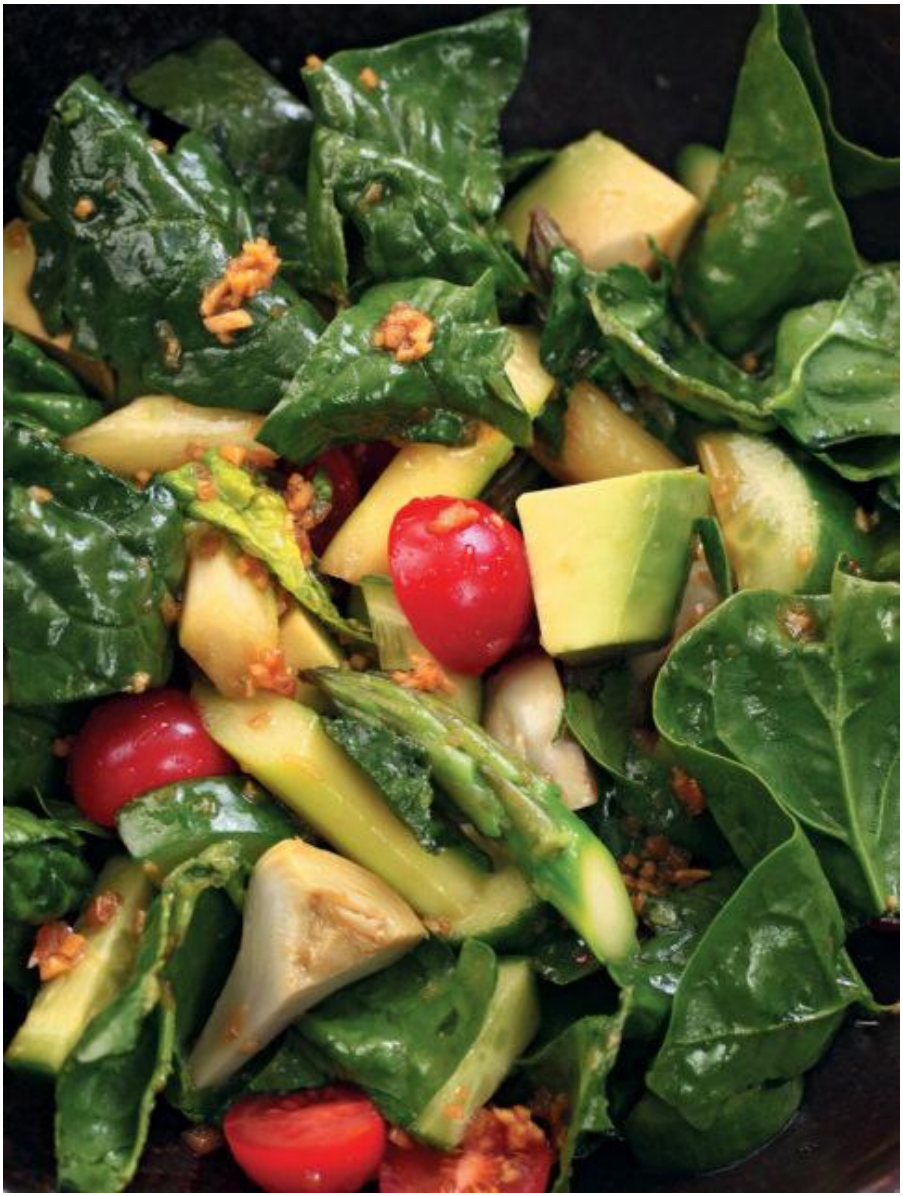
Артишоки обработать и отварить с добавлением ломтиков лимона в течение 5–8 минут.

Готовые артишоки разрезать на восемь частей, авокадо очистить и удалить косточки, нарезать кубиками. Огурцы нарезать половинками кружков, помидоры черри разрезать пополам.

Спаржу зачистить наполовину снизу от жестких волокон и бланшировать в течение 1–2 минут в подсоленной воде.[2] *Шпинат перебрать и промыть, меняя несколько раз воду.*

Приготовить соус: мелко нарубить очищенные имбирь и чеснок, перец чили, лук-шалот и кинзу, добавить мед, оливковое масло, соевый соус и сок лимона, все перемешать.

Подготовленные овощи соединить в миске, заправить соусом, все перемешать и выложить на тарелки.



Салат из артишоков с авокадо

Артишоки французские (зеленые) 2 шт.
Авокадо мягкое 4 шт.
Лимоны 2 шт.
Оливковое масло 50 мл
Сыр грано падано 200 г
Соль, перец

Время приготовления — 20 мин
Калорийность — 96 ккал

Свежие очищенные артишоки нарезать тонкой соломкой.

Отдельно очистить авокадо от кожицы, удалить косточки и размять в пюреобразную массу.

Смешать авокадо с артишоками, добавить выжатый из лимонов сок, оливковое масло, соль, дробленый перец.

Часть сыра нарезать тонкими ломтиками с помощью овощечистки, остальной натереть на терке и добавить в салат.

Выложить салат в глубокие тарелки, сверху украсить ломтиками сыра.

Салат с летними овощами, яйцом-пашот и йогуртовой заправкой

Помидоры биф 2 шт.
Красный лук 1 шт.
Редис 150 г
Огурцы 250 г
Стебли сельдерея 100 г
Зеленый лук 100 г
Укроп 1 пучок
Петрушка 1 пучок
Уксус 9 % 100 мл
Яйца 4 шт.
Соль, перец

Для заправки
Чеснок 1–2 зубчика
Натуральный йогурт 200 г
Мед 30 г
Винный уксус 15 мл
Сок лимона 10 мл

Время приготовления — 35 мин
Калорийность — 72 ккал

Приготовить заправку. Чеснок измельчить и перемешать с остальными ингредиентами до однородности.

Помидоры надрезать крестообразно, бланшировать пару минут в кипящей воде, снять кожицу и нарезать крупными дольками.

Красный лук нарезать кольцами, редис и огурцы — кружочками, сельдерей очистить от жестких волокон и нарезать перьями. Зеленый лук нарезать крупными перьями. Укроп и петрушку мелко нарубить.

Нарезанные овощи уложить в миску, заправить йогуртовой заправкой, приправить солью и перцем, дать немного настояться.

В сотейник налить воду и довести до кипения. Добавить соль и уксус, убавить огонь, раскрутить воронку и осторожно влить в нее яйцо. Варить 3 минуты, с помощью шумовки переложить на рабочую тарелку. Повторить с остальными яйцами. Яйцо-пашот должно получиться с жидким желтком.

Готовый салат разложить на тарелки, сверху выложить

яйца-пашот, сделать насечку, чтобы потек желток, посыпать черным перцем и сразу подавать.

Зеленый салат с копченой утиной грудкой и сладкой грушей

Микс салатных листьев (руккола, фризе, мангольд, корн) 300 г
Копченая утиная грудка 1 шт.
Груши «Дюшес» 2 шт.
Огурцы 200 г
Помидоры бакинские 200 г
Оливковое масло 50 мл
Мед 20 г
Лимонный сок 10 мл
Соль, перец

Время приготовления — 18 мин
Калорийность — 158 ккал

Перебрать салатные листья. Копченую утиную грудку нарезать тонкими ломтиками поперек волокон. У груши удалить сердцевину и нарезать средними кубиками.

Помидоры разрезать на восемь частей, огурцы нарезать полукольцами.

Приготовить соус: соединить оливковое масло, мед, лимонный сок, все тщательно перемешать.

Подготовленные продукты перемешать, добавить соус, довести до вкуса солью, перцем и выложить в тарелки.

Теплая куриная печень с летними яблочками

Зернистая горчица 150 г
Мед 70 г
Розмарин 30 г
Оливковое масло 200 мл
Летние яблочки 500 г
Руккола 250 г
Куриная печень 600 г
Чеснок 6 зубчиков
Соль, перец

Время приготовления — 30 мин + маринование
Калорийность — 92 ккал

Смешать горчицу с медом, рубленым розмарином (20 г) и частью оливкового масла.

Яблочки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать ломтиками и замариновать на 2 часа в горчичном маринаде.

Рукколу промыть и просушить, выложить на тарелки.

Куриную печень обжарить на сковороде на оставшемся оливковом масле с добавлением розмарина и чеснока, затем выложить вместе с маринованными яблочками на рукколу. Полить готовый салат оставшейся горчичной заправкой и посыпать крупномолотым черным перцем.

Салат с тунцом и соусом мацухиса

Микс салатных листьев (руккола, фризе, мангольд, корн) 300 г
Тунец блю фин (филе) 400 г
Дайкон 200 г
Морковь 200 г
Черный перец горошком

Для соуса
Лук-шалот 100 г
Оливковое масло 70 мл
Кунжутное масло 20 мл
Соевый соус 100 мл
Рисовый уксус мицукан 100 мл
Сахар 50 г

Время приготовления — 25 мин
Калорийность — 78 ккал

Перебрать листья салатов, промыть и обсушить.

Филе тунца нарезать небольшими прямоугольниками толщиной 2 см.

Подготовленного тунца запанировать в дробленом перце и слегка обжарить на сухой сковороде со всех сторон, затем нарезать тонкими полосками.

Дайкон и морковь очистить, нарезать очень тонкой соломкой.

Приготовить соус: мелко нарубить лук-шалот, добавить оливковое и кунжутное масло, соевый соус, рисовый уксус мицукан и сахар, все перемешать до полного растворения сахара.

Заправить микс салатных листьев приготовленным соусом, выложить на тарелки, по кругу выложить ломтики тунца, сверху украсить пучком из соломки дайкона и моркови.

Овощной салат с жареными морскими гребешками

Микс салатных листьев (руккола, фризе, мангольд, корн) 300 г
Молодая морковь 200 г
Редис 100 г
Зеленое яблоко 70 г
Оливковое масло 50 мл
Сок лимона 10 мл
Морские гребешки (без раковин) 500 г
Соль, перец

Для маринада
Оливковое масло 50 мл
Соевый соус 20 мл
Мед 10 г
Сок лайма 10 мл

Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 81 ккал

Перебрать листья салатов, промыть, обсушить.

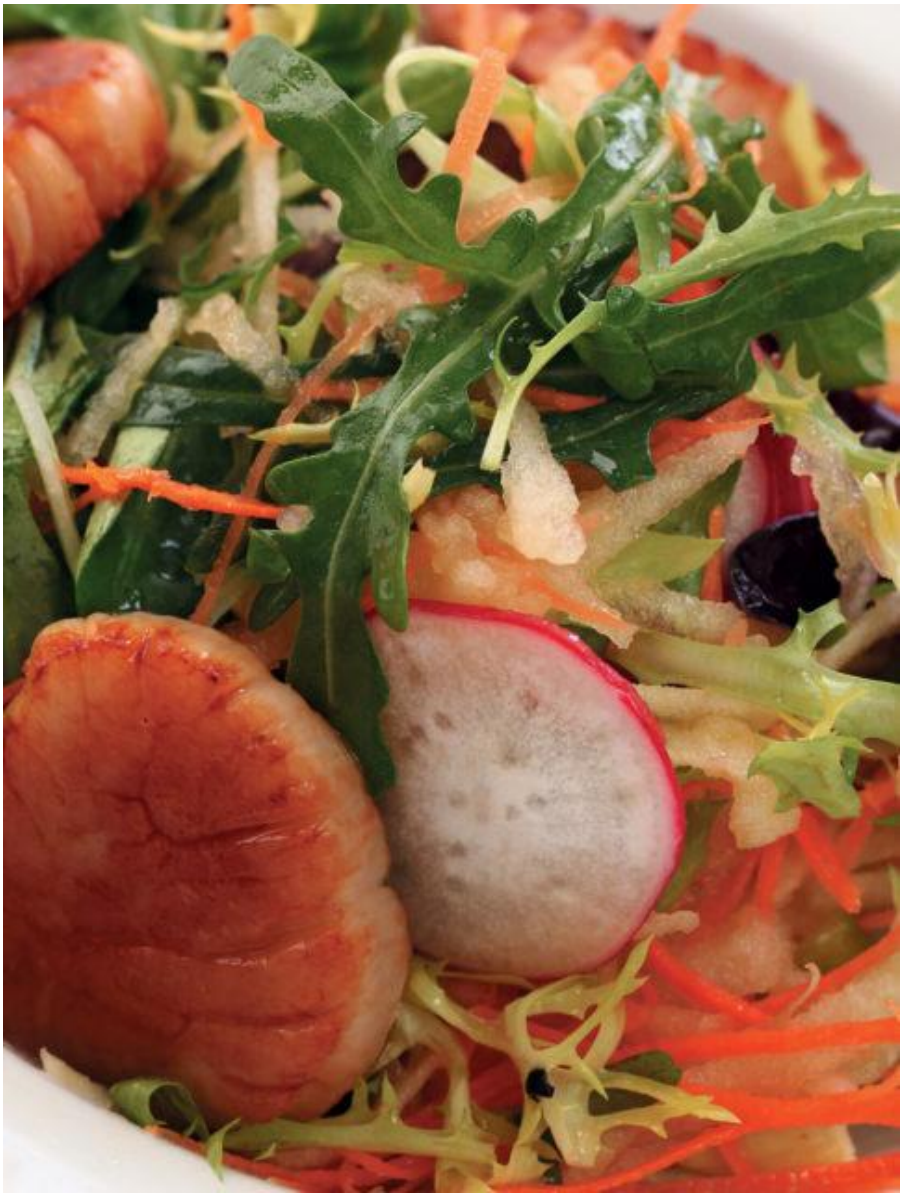
Морковь очистить и нарезать тонкой соломкой. Редис нарезать кружочками, очищенное яблоко натереть на терке.

Микс салатных листьев перемешать с морковью, редисом и яблоком, заправить оливковым маслом, соком лимона, солью и перцем, выложить на тарелки.

Приготовить маринад: перемешать в миске все ингредиенты.

Морские гребешки разрезать пополам, окунуть в маринад и обжарить на сковороде при высокой температуре. (Гребешки должны остаться внутри сырыми.)

Готовые теплые гребешки выложить на салат.



Зеленый салат с кальмарами и маринованными артишоками

Тушки кальмаров 120 г
Оливковое масло 150 мл
Зеленый салат 120 г
Артишоки маринованные 120 г
Помидоры черри 100 г
Базилик зеленый 15 г

Время приготовления — 15 мин
Калорийность — 79 ккал

Тушки кальмаров очистить от пленок и нарезать кольцами, быстро обжарить на части оливкового масла.

В произвольно нарванный салат добавить нарезанные средними сегментами артишоки, разрезанные пополам помидоры черри и кольца кальмаров.

Салат перемешать, заправить оставшимся маслом, выложить на тарелки и украсить базиликом.

Кальмары, как и другие морепродукты, готовятся очень быстро, буквально 2–3 минуты, иначе они могут стать жесткими.

Мясо камчатского краба с салатом корн

Мясо краба (1-я фаланга) 900 г
Салат корн 200 г
Помидоры черри 200 г
Оливковое масло 50 мл
Лимонный сок 10 мл
Бальзамический соус-крем 10 мл
Соль, перец

Время приготовления — 20 мин
Калорийность — 80 ккал

Подготовить фаланги краба, удалить из середины хрящеобразную жилку и нарезать филе крупными ломтиками.

Салат корн промыть и обсушить. Помидоры черри разрезать пополам и соединить в миске с мясом краба и корном, заправить оливковым маслом, лимонным соком, солью и перцем, перемешать.

Выложить салат на тарелки, сверху полить бальзамическим соусом.

Салат корн очень нежный, поэтому смешивать салат нужно непосредственно перед подачей на стол, чтобы он не завял.

Салат из печеных овощей с морепродуктами

Молодые кабачки 300 г
Баклажаны 300 г
Сладкий перец (красный и желтый) 200 г
Оливковое масло 150 мл
Тимьян 2 веточки
Помидоры черри 100 г
Креветки крупные 300 г
Мини-кальмары 300 г
Морские гребешки 200 г
Осьминог 200 г
Бальзамический соус-крем (белый) 20 г
Кинза 50 г
Соль, перец

Время приготовления — 45 мин
Калорийность — 67 ккал

Кабачки и баклажаны разрезать пополам, сладкий перец разрезать и удалить плодоножку.

Овощи посолить и поперчить, полить оливковым маслом, добавить веточку тимьяна и запечь в духовке при 180 °С в течение 10 минут. Охладить.

У баклажанов и сладкого перца снять кожицу. Готовые овощи нарезать крупными кубиками, помидоры черри разрезать пополам.

Морепродукты очистить, осьминога отварить до мягкости. Подготовленные морепродукты быстро обжарить на сковороде на оливковом масле с добавлением соли, перца и тимьяна.

Обжаренные морепродукты и овощи перемешать в миске, заправить оливковым маслом, бальзамическим соусом.

Выложить салат на тарелки, сверху украсить веточками кинзы.

Зеленый салат с теплой спаржей и яйцом-пашот

Микс салатных листьев (руккола, фризе, мангольд, корн) 300 г
Авокадо 4 шт.
Оливковое масло 50 мл
Сок лимона 10 мл
Спаржа 400 г
Куриный бульон 500 мл
Сливочное масло 70 г
Яйца 4 шт.
Растительное масло 20 мл
Помидоры черри 200 г
Соль, перец

Время приготовления — 40 мин
Калорийность — 58 ккал

Микс салатных листьев перебрать, промыть и обсушить. У авокадо снять кожицу, удалить косточки и измельчить в блендере, приправить солью и перцем, добавить оливковое масло и лимонный сок.

Спаржу очистить наполовину от жестких волокон и бланшировать в курином бульоне с добавлением сливочного масла (4–5 минут), быстро охладить в ледяной воде.

Яйца разбить в пищевую пленку (в два слоя), смазанную растительным маслом для того, чтобы яйца не прилипали. Подготовленные яйца отварить всмятку (2–3 минуты).

В микс салатных листьев добавить разрезанные пополам помидоры черри, приправить солью и перцем, оливковым маслом и выложить на тарелки.

Сверху на каждую порцию салата уложить теплую спаржу, мусс из авокадо и яйцо-пашот.

Супы

Летние супы существенно отличаются от осенних или зимних. Вместо густых похлебок на мясном бульоне или классических солянки, щей, борща, мы, скорее, отдадим предпочтение легким теплым супам-пюре из малокалорийных сезонных овощей, таких как цветная капуста, брокколи, молодая морковь… Трудно отказаться и от удовольствия сварить суп из свежесобранных грибов — благородных белых, ароматных лисичек или просто нежных шампиньонов. Летнее меню наших бабушек обязательно включало в себя супы из щавеля или крапивы — отличная традиция, ведь это необыкновенно вкусно!

Отдельная категория супов пользуется летом особенной популярностью — это холодные супы, незаменимые в жаркую погоду. Общепризнанный «хит» русской кухни в этой группе супов — конечно, всеми любимая окрошка. В данном разделе вы найдете как классический ее вариант — на квасе, так и пару вариаций — окрошку на кефире со щавелем и окрошку с курицей. Очень легкая и освежающая альтернатива окрошке — огуречный суп с зеленью. Но это все традиционные супы, хорошо знакомые русским хозяйкам. Может быть, настало время попробовать что-то новенькое? Вы готовы? Тогда специально для вас рецепты испанского томатного гаспачо, который подают ледяным, а также классического французского супа вишисуаз, дополненного жареными морскими гребешками. Даже звучит изысканно, а на вкус это просто нечто непередаваемое!

Суп-пюре из брокколи с моцареллой

Брокколи 2 шт.
Репчатый лук 2 шт.
Чеснок 4 зубчика
Петрушка 1 пучок
Моцарелла 100 г
Оливковое масло 150 мл
Тимьян 10 г
Овощной бульон 1,5 л
Лавровый лист 3 г
Душистый перец молотый 5 г
Соль, перец

Время приготовления — 50 мин
Калорийность — 48 ккал

У брокколи удалить стебель, разобрать на крупные соцветия. Лук очистить и произвольно нарезать. Чеснок измельчить. Часть петрушки мелко нарубить. Моцареллу нарезать ломтиками.

В глубоком сотейнике на части оливкового масла обжарить репчатый лук с добавлением тимьяна, чеснока и брокколи.

Влить в сотейник овощной бульон. Довести до кипения, добавить лавровый лист, душистый перец и соль. После того как суп немного потомится, удалить веточки тимьяна и лавровый лист.

Перелить суп в блендер и измельчить до однородности, затем еще раз довести до кипения, приправить солью и перцем.

Перед подачей добавить в суп моцареллу, полить оливковым маслом и украсить листочками петрушки.

Суп-пюре из спаржи с креветками

Зеленая спаржа 400 г
Картофель 140 г
Лук-шалот 100 г
Оливковое масло 70 мл
Сливочное масло 50 г
Чеснок 2 зубчика
Тимьян 7 г
Сливки 150 мл
Креветки 200 г
Зелень 20 г
Соль, перец

Время приготовления — 35 мин
Калорийность — 51 ккал

1 Овощи очистить и произвольно нарезать.

2 Подготовленные овощи обжарить на смеси масел с добавлением чеснока и тимьяна до золотистого цвета.

3 В обжаренные овощи добавить сливки, прогреть, затем измельчить в блендере до однородной массы. Посолить и поперчить по вкусу.

4 Креветки очистить и отдельно обжарить до готовности, в конце посолив по вкусу. Перелить густой овощной суп в тарелки и украсить обжаренными креветками и зеленью.

Картофельный суп с белыми грибами

Картофель 500 г
Лук-порей 100 г
Растительное масло 30 мл
Чеснок 1 зубчик
Вода 1,2 л
Белые грибы 200 г
Оливковое масло 20 мл
Сливочное масло 40 г
Тимьян 2 веточки
Сливки 150 мл
Соль, перец

Время приготовления — 35 мин
Калорийность — 49 ккал

Очищенный картофель и хорошо промытый лук-порей нарезать произвольно, обжарить на растительном масле в глубоком сотейнике.

Добавить к овощам зубчик чеснока, влить воду и варить до готовности овощей.

Мелкие белые грибы, промытые и очищенные, разрезать пополам и обжарить на смеси оливкового и сливочного масел с добавлением тимьяна.

Готовый суп взбить в блендере, процедить и добавить сливки, посолить и поперчить по вкусу.

При подаче налить суп в тарелки, сверху выложить обжаренные белые грибы.

Суп из грибов с черным перцем

Сухие грибы 20 г
Вода 1 л
Белые грибы 400 г
Сливочное масло 50 г
Тимьян 5 г
Чеснок 2 зубчика
Черный перец горошком 20 г
Лавровый лист 3 шт.
Петрушка 20 г
Соль

Время приготовления — 1,5 ч
Калорийность — 56 ккал

Из сухих грибов сварить бульон (около 40 минут) и процедить.

Довести грибной бульон до кипения, добавить белые грибы, обработанные, нарезанные ломтиками и обжаренные на сливочном масле с добавлением тимьяна и чеснока.

Черный перец горошком и лавровый лист завернуть в марлевый мешочек, положить в суп и варить 25 минут при слабом кипении. Посолить по вкусу.

Дать супу настояться, удалить мешочек со специями, подавать, посыпав рубленой петрушкой.

Суп из лисичек с петрушкой

Картофель 200 г
Оливковое масло 20 мл
Лисички 300 г
Лук-порей 100 г
Чеснок 1 зубчик
Петрушка 150 г
Вода 1,5 л
Сливки 150 мл
Соль, перец

Время приготовления — 35 мин
Калорийность — 51 ккал

Картофель очистить, нарезать произвольно, затем обжарить в глубоком сотейнике на оливковом масле.

Добавить в сковороду с картофелем обработанные лисички и нарезанную колечками белую часть лука-порея, зубчики чеснока и нарезанную петрушку (часть листочков оставить для украшения), влить воду и варить 7–10 минут до готовности.

Перелить суп в блендер и довести до однородного состояния. Процедить, посолить и поперчить по вкусу.

При подаче добавить в каждую тарелку сливки и украсить петрушкой.

Суп из молодой моркови с белыми грибами

Морковь 1,5 кг
Оливковое масло 30 мл
Имбирь свежий 30 г
Вода 150 мл
Белые грибы 150 г
Сливочное масло 30 г
Тимьян 2 веточки
Чеснок 1 зубчик
Соль

Время приготовления — 50 мин
Калорийность — 47 ккал

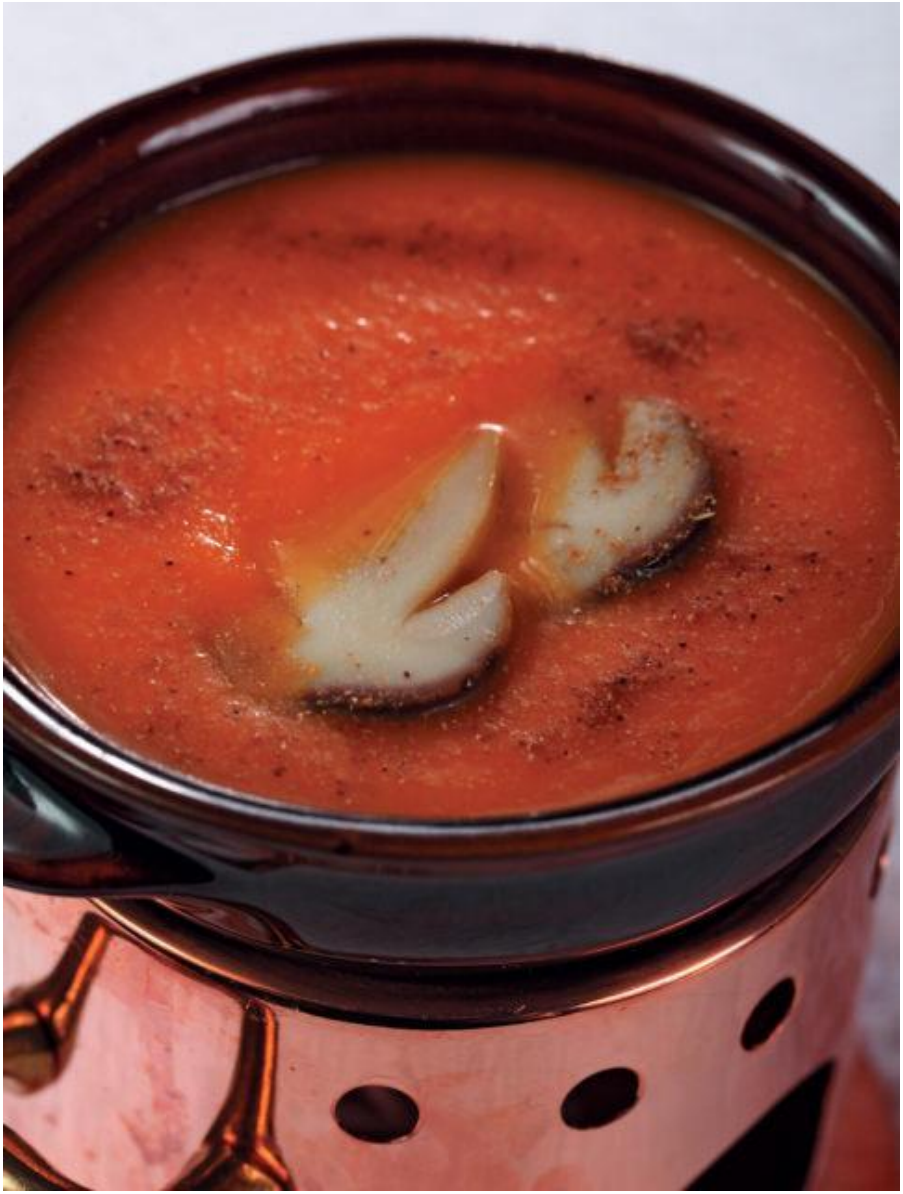
Морковь очистить, нарубить произвольно, обжарить на оливковом масле.

Добавить к моркови измельченный имбирь, влить воду и томить до полного размягчения моркови (30–35 минут).

Обработанные белые грибы нарезать ломтиками и обжарить на сливочном масле с добавлением тимьяна и чеснока.

Измельчить суп при помощи блендера и процедить через сито, посолить по вкусу.

Налить в тарелки суп и сверху выложить обжаренные белые грибы.



Суп из ботвы свеклы со щавелем

Ботва свеклы 200 г
Щавель 200 г
Картофель 300 г
Петрушка 40 г
Ботва молодой моркови 100 г
Чеснок 2 зубчика
Шпинат 150 г
Лук зеленый 30 г
Сметана 200 г

Время приготовления — 15 мин + настаивание
Калорийность — 42 ккал

Картофель очистить, нарезать соломкой, выложить в кипящую воду, добавить нарезанные ботву свеклы и моркови, щавель и шпинат.

Проварить 5–7 минут, добавить измельченный чеснок, рубленые петрушку и зеленый лук и дать настояться перед подачей[3].

Суп из щавеля и шпината с телятиной

Телятина (мякоть) 300 г
Вода 2 л
Яйца 4 шт.
Картофель 200 г
Шпинат свежий 500 г
Щавель свежий 500 г
Сметана 150 г

Время приготовления — 1,5 ч
Калорийность — 89 ккал

Сварить бульон из телятины в 2 л воды.

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить.

В готовый бульон положить очищенный и нарезанный средними брусочками картофель, отварить до его готовности.

За 5–7 минут до готовности добавить произвольно нарванный щавель и шпинат, предварительно удалив стебли. Варить 3–5 минут. Посолить и поперчить по вкусу.

Готовый суп разлить по тарелкам, дополнить каждую порцию разрезанным пополам яйцом и сметаной.

Бульон с фрикадельками, молодым картофелем и зеленью

Репчатый лук 200 г
Морковь 200 г
Растительное масло 100 мл
Молодой картофель 300 г
Бульон куриный 2 л
Фарш телячий 300 г
Укроп 10 г
Петрушка 10 г

Время приготовления — 35 мин
Калорийность — 66 ккал

Лук и морковь очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

Картофель очистить и нарезать средними кубиками, выложить в кастрюлю вместе с обжаренными овощами, влить бульон и варить 5–7 минут.

Сформировать фрикадельки из фарша и отварить их отдельно в небольшом количестве подсоленной воды.

Переложить фрикадельки в бульон с овощами и варить еще 3 минуты, затем довести до вкуса солью и перцем.

Суп разлить по тарелкам, добавить мелко нарубленную зелень.

Холодный тыквенный суп с чипсами из свеклы

Репчатый лук 200 г
Морковь 200 г
Тыква 600 г
Картофель 200 г
Растительное масло 50 мл
Куриный бульон 400 мл
Свекла 200 г
Оливковое масло 50 мл
Соль, перец

Время приготовления — 1 ч 10 мин + охлаждение
Калорийность — 49 ккал

Очищенные лук, морковь, тыкву и картофель очистить и нарезать, спассеровать каждый овощ на растительном масле по очереди. Затем все овощи соединить.

В пассерованные овощи влить куриный бульон, варить до готовности овощей, посолить и поперчить в конце.

Готовый суп измельчить в блендере до однородности и охладить.

Свеклу очистить и нарезать очень тонкими круглыми ломтиками, уложить в один слой на противень с пергаментом. Запечь в духовке при 220 °С.

Готовый суп разлить по тарелкам, украсить свекольными чипсами и полить оливковым маслом.

Окрошка на квасе

Картофель 300 г
Яйца 2 шт.
Мясо копченое или отварное 250 г
Огурцы 100 г
Сметана 80 г
Квас 1 л
Микс зелени 40 г
Соль

Время приготовления — 40 мин
Калорийность — 50 ккал

Картофель отварить, охладить и очистить. Яйца сварить вкрутую, охладить и очистить.

Копченое мясо и огурцы нарезать тонкой соломкой.

Картофель и вареные яичные белки нарезать мелкими кубиками, желтки растереть со сметаной.

Выложить в тарелки подготовленные овощи и мясо, залить квасом, сверху положить сметану и рубленую зелень. Посолить по вкусу.

Окрошка с курицей

Филе куриной грудки или бедер 400 г
Картофель 200 г
Яйца 4 шт.
Огурец свежий 150 г
Редис 100 г
Горчица 50 г
Зеленый лук 80 г
Укроп 20 г
Квас 1 л
Сметана 100 г
Соль

Время приготовления — 35 мин
Калорийность — 51 ккал

Куриное филе отварить в небольшом количестве воды, охладить, нарезать средними кубиками.

Картофель сварить в мундире, яйца сварить вкрутую, охладить, очистить.

Картофель нарезать кубиками. Огурец, редис и отварные яйца натереть на крупной терке.

Все перемешать с добавлением горчицы, нашинкованных зеленого лука и укропа.

Залить холодным квасом, подсолить по вкусу и подать со сметаной.

Окрошка на кефире со щавелем

Яйца 4 шт.
Щавель 100 г
Огурец 40 г
Редис 40 г
Кефир 500 мл
Минеральная вода 200 мл
Горчица 10 г
Укроп 5 г
Петрушка 5 г
Соль

Время приготовления — 25 мин
Калорийность — 41 ккал

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, мелко нарубить.

Промытый щавель, огурец и редис нарезать тонкой соломкой.

Смешать овощную соломку с яйцом, выложить в глубокую миску.

Добавить кефир, минеральную воду и горчицу, слегка посолить, перемешать, выложить в тарелки и посыпать рубленой зеленью.

Вместо щавеля при приготовлении этого освежающего летнего супа можно использовать молодой шпинат.

Огуречный суп с зеленью

Огурцы 1 кг
Петрушка 50 г
Укроп 50 г
Оливковое масло 50 мл
Чеснок 5 зубчиков
Лед фраппе (мелко колотый) 50 г
Базилик 20 г
Сметана 250 г
Соль, перец

Время приготовления — 25 мин
Калорийность — 37 ккал

Огурцы промыть и произвольно нарезать. Петрушку и укроп мелко нарубить.

Нарезанные огурцы положить в чашу блендера, добавить часть оливкового масла, чеснок, лед фраппе и измельчить до однородности.

Разлить по тарелкам, украсить листочками базилика и полить оставшимся оливковым маслом. Подавать со сметаной.

Легкий, освежающий и оригинальный по вкусу летний суп. Готовить его нужно непосредственно перед подачей.

Вишисуаз с жареными морскими гребешками

Лук-порей 500 г
Оливковое масло 100 мл
Картофель 600 г
Куриный бульон 200 мл
Сливки 33 % 200 г
Морской гребешок (без раковин) 500 г
Красная икра 100 г
Кресс-салат 10 г
Соль, перец

Время приготовления — 50 мин + охлаждение
Калорийность — 53 ккал

Лук-порей очистить, удалить зеленую часть стебля, белую нарезать и слегка обжарить на сковороде на части оливкового масла. Переложить в кастрюлю.

Картофель очистить, произвольно нарезать и добавить в кастрюлю с луком-пореем. Слегка все спассеровать, влить куриный бульон, отварить до размягчения картофеля. Перелить суп в блендер и измельчить до однородности, перелить в кастрюлю и добавить сливки, довести еще раз до кипения, посолить и поперчить. Охладить. Холодный суп разлить по тарелкам.

Гребешки обжарить на сковороде на оставшемся оливковом масле с солью и перцем, с двух сторон до полуготовности, выложить в тарелки с супом.

Украсить суп красной икрой, листочками кресс-салата и полить оливковым маслом.

Томатный гаспачо с мясом краба

Помидоры 1 кг
Базилик 1 пучок
Огурцы 2 шт.
Стебли сельдерея 2 шт.
Томатный сок 200 мл
Чеснок 3 зубчика
Лед фраппе (мелко колотый) 150 г
Соус табаско 2 г
Мясо краба 250 г
Шнитт-лук 1 пучок
Оливковое масло 50 мл
Соль, перец, сахар

Время приготовления — 40 мин
Калорийность — 45 ккал

Помидоры надрезать крестообразно, бланшировать пару минут в кипящей воде и снять кожицу. У базилика оборвать листочки. Огурцы и стебли сельдерея нарезать мелкими кубиками.

Помидоры измельчить в блендере с добавлением томатного сока, чеснока, льда, базилика и табаско до однородности. Приправить суп солью, перцем и сахаром по вкусу.

Мясо краба разобрать на волокна. Шнитт-лук мелко нарубить.

Гаспачо разлить по тарелкам, добавить нарезанные огурцы и сельдерей, сверху выложить мясо краба и нарезанный шнитт-лук, полить оливковым маслом.

Гаспачо с крабом

Бакинские помидоры 800 г
Томатный сок 100 мл
Красный винный уксус 10 мл
Соус табаско 5 г
Сахар 5 г
Соль 5 г
Базилик 2 г

Для салата
Мясо краба варено-мороженое 200 г
Огурцы 200 г
Салат романо 100 г
Майонез 50 г

Время приготовления — 20 мин
Калорийность — 44 ккал

У помидоров вырезать плодоножки, проколоть кожицу шпажкой и бланшировать пару минут в горячей воде, после чего сразу охладить во льду. Срезать 4 «шляпки».

Оставшуюся томатную мякоть измельчить в блендере до однородности, процедить через сито. Добавить томатный сок, винный уксус, соус табаско, сахар и соль, хорошо перемешать и убрать в холодильник.

Приготовить салат. Мясо краба разобрать на волокна и удалить хрящики, огурцы очистить от кожицы и нарезать средними кубиками. Салат романо промыть, обсушить и нарезать соломкой.

Соединить все ингредиенты салата в миске, заправить майонезом, уложить в тарелки в виде пирамидки.

Вокруг салата налить томатный гаспачо, украсить «шляпкой» из помидора и веточкой базилика.

Овощи

Лето — сезон овощей. Никакие другие продукты не могут соперничать с ними на нашем столе в теплое и урожайное время года. Наиболее полезны сырые овощи, так как при термической обработке в них частично разрушаются витамины, но, во-первых, становиться приверженцами сыроедения на все лето захочет далеко не каждый, а во-вторых, используя щадящие кулинарные техники, такие как бланширование, отваривание на пару, припускание, тушение и запекание вместо жарки, вы сохраните в достаточной мере полезные вещества овощей.

В этом разделе книги собраны рецепты блюд из самых разных летних овощей — от традиционных баклажанов, кабачков, картофеля или молодой белокочанной капусты до тех, что сравнительно недавно обогатили наш рацион, переместившись из ресторанных меню на полки магазинов и завоевывая все большую популярность благодаря своему чудесному вкусу — это спаржа, артишоки, фенхель.

В конце раздела вы найдете несколько великолепных рецептов блюд итальянской кухни. В стране, где почти круглый год царит лето, знают толк в овощах и умеют мастерски их готовить!

Рагу из летних овощей

Сладкий перец 3 шт.
Красный лук 1 шт.
Стебли сельдерея 3 шт.
Зеленая спаржа 1 пучок
Молодая морковь 3 шт.
Помидоры 1 кг
Мини-кукуруза 100 г
Оливковое масло 100 мл
Тимьян 20 г
Чеснок 2 головки
Орегано 15 г
Бальзамический соус-крем 200 г
Петрушка 1 пучок
Соль, перец

Время приготовления — 50 мин
Калорийность — 46 ккал

Сладкий перец, красный лук и стебли сельдерея нарезать крупными кубиками. Спаржу нарезать.

Морковь отварить до полуготовности и нарезать кубиками. Помидоры надрезать крестообразно, бланшировать пару минут в кипящей воде, снять кожицу, удалить сердцевину, а стенки нарезать кубиками. Кукурузу бланшировать и нарезать кружочками.

Нарезанные овощи обжарить на сковороде на оливковом масле с добавлением тимьяна, чеснока и орегано, приправить солью и перцем.

Готовое рагу выложить на тарелки, полить бальзамическим соусом и украсить листочками петрушки.

Рагу из молодых овощей

Кабачки 400 г
Баклажаны 400 г
Сладкий перец 400 г
Стебли сельдерея 400 г
Репчатый лук 100 г
Морковь 150 г
Растительное масло 200 мл
Чеснок 2 зубчика
Куриный бульон 500 мл
Петрушка 15 г

Время приготовления — 45 мин
Калорийность — 49 ккал

Все овощи помыть, очистить, нарезать средними кубиками.

Обжарить каждый овощ отдельно на растительном масле до золотистого цвета, с добавлением зубчиков чеснока.

Переложить овощи в большую кастрюлю, залить куриным бульоном и тушить до готовности.

Перед подачей украсить петрушкой.

Рагу из молодой капусты с беконом и тмином

Бекон 200 г
Молодая капуста 400 г
Картофель 400 г
Тимьян 2 веточки
Чеснок 1 зубчик
Тмин 3 г
Сливочное масло 30 г
Вода 150 мл
Соль, перец

Время приготовления — 25 мин + настаивание
Калорийность — 96 ккал

Бекон нарезать соломкой и обжарить на сухой сковороде.

Добавить в сковороду с беконом молодую капусту и картофель, нарезанные кубиками, а также тимьян, рубленый чеснок, тмин и сливочное масло. Обжарить все вместе в течение 2–3 минут.

Влить воду, накрыть крышкой и готовить еще 10 минут. Посолить и поперчить по вкусу.

Снять с огня и дать настояться в течение 20 минут, после чего выложить в тарелки и подать на стол.

Овощи гриль, запеченные с моцареллой

Баклажаны 200 г
Цукини 200 г
Помидоры 200 г
Оливковое масло 40 мл
Моцарелла 200 г
Базилик 20 г
Соль

Время приготовления — 25 мин
Калорийность — 101 ккал

Баклажаны, цукини и помидоры промыть, нарезать кружочками и быстро обжарить на хорошо разогретой сковороде гриль на оливковом масле.

Выложить обжаренные овощи на противень, слегка посолить, сверху разложить ломтики моцареллы и рубленый базилик.

Запекать при 180 °С в течение 5–7 минут (до расплавления сыра). Сразу подавать к столу.

Итальянцы особенно ценят моцареллу, ведь она не только обладает приятным гармоничным вкусом, но и прекрасно плавится, что делает ее незаменимой при приготовлении пиццы, лазаньи или блюд, подобных тому, рецепт которого приведен на этой странице.

Маринованный фенхель с пряными травами

Фенхель 1 кг
Тимьян 20 г
Чеснок 5 зубчиков
Розмарин 25 г
Микс салатных листьев 50 г
Оливковое масло 20 мл
Кедровые орешки 150 г
Соль, перец

Время приготовления — 25 мин + маринование
Калорийность — 39 ккал

Фенхель промыть и нарезать, замариновать с тимьяном, чесноком, розмарином, солью и перцем на 2 часа.

Маринованный фенхель обжарить на гриле и выложить на тарелки.

Микс салатных листьев заправить оливковым маслом, посолить и поперчить, уложить рядом с фенхелем.

Перед подачей посыпать кедровыми орешками.

Овощи на пару со сливочной пеной

Брокколи 200 г
Кенийская фасоль 150 г
Зеленая спаржа 100 г
Шпинат 25 г
Мини-морковь 100 г
Цветная капуста 200 г
Кервель 30 г
Зеленый лук 30 г
Оливковое масло 100 мл
Кресс-салат 7 г
Соль, перец

Для сливочной пены
Репчатый лук 1 шт.
Оливковое масло 30 мл
Душистый перец 3 г
Тимьян 2 г
Сухое белое вино 60 мл
Рыбный бульон 150 мл
Сливки 33 % 150 г
Лецитин 2 г
Сок лимона 30 мл
Соль, перец, сахар

Время приготовления — 50 мин
Калорийность — 107 ккал

Приготовить сливочную пену. Репчатый лук произвольно нарезать и обжарить на сковороде на оливковом масле с добавлением душистого перца и тимьяна. Затем влить белое вино, немного выпарить. Влить рыбный бульон и сливки, выпарить в объеме в 3 раза, приправить солью, перцем и сахаром. Процедить через сито, добавить лецитин и сок лимона, довести до кипения, остудить до 70 °С и взбить в пену.

Все овощи обработать и промыть, затем отварить на пару каждый овощ по отдельности.

Зеленый лук нарезать перьями. Кервель отделить от стеблей и опустить в воду.

Все овощи полить оливковым маслом, приправить солью и перцем, выложить на блюдо с углублением и обильно полить сливочной пеной, украсить зеленым луком и кресс-салатом.

Стручковая фасоль с листьями зелени и розовым перцем

Стручковая фасоль 500 г
Чеснок 100 г
Красный лук 1 шт.
Перец чили 1 шт.
Петрушка 1 пучок
Фундук (жареный) 150 г
Оливковое масло 150 мл
Розмарин 3 веточки
Шнитт-лук 1 пучок
Розовый перец 15 г
Кресс-салат 5 г
Соль, перец

Время приготовления — 40 мин
Калорийность — 95 ккал

Стручковую фасоль бланшировать в подсоленной воде 3–4 минуты.

Зубчики чеснока, не очищая, запечь в духовке до мягкости.

Красный лук и перец чили нарезать кольцами. У петрушки оборвать листочки. Фундук измельчить.

На сковороде на оливковом масле быстро обжарить красный лук, фасоль и перец чили с добавлением розмарина и запеченного чеснока. В конце добавить листья петрушки, нарезанный шнитт-лук, дробленый фундук, соль и перец.

Перед подачей посыпать блюдо розовым перцем и украсить кресс-салатом.

Обжаренные баклажаны с томатами и красным луком

Баклажаны 2 шт.
Бакинские помидоры 4 шт.
Огурцы 2 шт.
Бальзамический уксус 50 мл
Оливковое масло 100 мл
Базилик 1 пучок
Кинза 1 пучок
Тимьян 10 г
Чеснок 6 зубчиков
Красный лук 1 шт.
Соус песто 100 г
Соль, перец

Время приготовления — 35 мин
Калорийность — 62 ккал

Баклажаны нарезать вдоль ломтиками шириной 2 см, не удаляя ножки. Помидоры разрезать на четыре части. Огурцы нарезать тонкими ломтиками. У базилика и кинзы оборвать листочки.

Приготовить бальзамический глясе: уксус смешать с частью оливкового масла.

Баклажаны приправить тимьяном, давленым чесноком, солью и перцем, обжарить на сковороде на оставшемся оливковом масле и выложить на тарелки.

На горячие баклажаны выложить нарезанные помидоры, перья красного лука и ломтики огурца. Сверху полить соусом песто и бальзамическим глясе.

Готовый салат украсить листочками базилика и кинзы, посолить и поперчить.

Соте из баклажанов с картофельным пюре и ароматным маслом

Баклажаны 1,5 кг
Красный лук 400 г
Сладкий перец 600 г
Растительное масло 150 мл
Чеснок 1 зубчик
Тимьян свежий 3–5 г
Куриный бульон 300 мл
Помидоры 400 г
Укроп 10 г
Петрушка 10 г
Сливочное масло 400 г
Картофель молодой 1 кг
Молоко 600 мл
Растительное масло нерафинированное 30 мл
Соль, перец

Время приготовления — 40 мин
Калорийность — 116 ккал

Баклажаны, лук и сладкий перец нарезать средними кубиками. Обжарить на растительном масле с добавлением чеснока и тимьяна.

Влить к овощам куриный бульон и тушить до готовности. За 5–7 минут до готовности добавить произвольно нарезанные помидоры, рубленую зелень и немного сливочного масла. Перемешать и довести до готовности. Посолить и поперчить по вкусу.

Из картофеля, молока и оставшегося сливочного масла приготовить классическое картофельное пюре, посолить по вкусу.

Выложить пюре и соте на тарелки, сбрызнуть ароматным маслом.

Фаршированные цукини

Цукини 4 шт.
Куриное филе 250 г
Репчатый лук 1 шт.
Сладкий перец 2 шт.
Помидоры 4 шт.
Перец чили 1 шт.
Оливковое масло 200 мл
Тимьян 15 г
Чеснок 50 г
Орегано 7 г
Сыр гауда 250 г
Базилик 1 пучок
Соль, перец, сахар

Время приготовления — 1 ч
Калорийность — 137 ккал

Цукини разрезать вдоль, удалить мягкую сердцевину. Курицу, лук, сладкий перец, помидоры и перец чили нарезать мелкими кубиками.

Обжарить курицу с овощами на оливковом масле с добавлением тимьяна, чеснока и орегано.

Влить немного воды и томить, пока овощи не разварятся до однородности. Затем приправить солью, перцем и сахаром.

«Лодочки» из цукини выложить в лоток для запекания, уложить в них готовую начинку из курицы и овощей, сверху обильно посыпать тертым сыром гауда и запечь в духовке при 180 °C в течение 15–20 минут.

Перед подачей украсить листочками базилика.

Оладьи из кабачков

Кабачки 1 кг
Мука 70 г
Яйца 2 шт.
Растительное масло 100 мл
Сметана 150 г
Петрушка 20 г

Время приготовления — 20 мин
Калорийность — 136 ккал

1 Кабачки очистить и натереть на крупной терке. Откинуть на дуршлаг и дать стечь лишней жидкости.

2 Добавить муку, яйца, немного растительного масла и перемешать все до однородной массы.

3 На хорошо разогретом масле обжарить оладьи с двух сторон до золотистого цвета.

4 Выложить готовые оладьи на тарелки, рядом подать сметану, украсить зеленью петрушки.

Оладьи из молодой свеклы с муссом из козьего сыра

Козий сыр 120 г
Сметана 50 г
Свекла 500 г
Яйца 2 шт.
Мука 60 г
Растительное масло 30 мл
Листья салата 100 г
Оливковое масло 20 мл
Соль

Время приготовления — 25 мин
Калорийность — 149 ккал

Приготовить мусс: мягкий козий сыр перемешать со сметаной до однородной массы.

Свеклу очистить и натереть на терке, добавить яйца и муку, посолить по вкусу, перемешать.

Испечь свекольные оладьи на сковороде на растительном масле, выкладывая массу при помощи столовой ложки.

Выложить оладьи на тарелки, рядом выложить промытые и обсушенные листья салата и мусс из козьего сыра, сбрызнуть оливковым маслом и сразу подавать.

Летние артишоки с мятой и тыквенными семечками

Лимоны 4 шт.
Артишоки мелкие 12 шт.
Оливковое масло 150 мл
Чеснок 50 г
Розмарин 4 веточки
Сливочное масло 150 г
Мята 1 пучок
Тыквенные семечки (жареные, очищенные) 100 г
Кресс-салат 7 г
Соль, перец

Время приготовления — 1 ч
Калорийность — 79 ккал

1 В большую миску налить холодной воды и выдавить туда сок из лимонов. Артишоки очистить, оставив плодоножку, и положить в воду с лимонным соком, для того чтобы они не потемнели.

2 Затем артишоки крупно нарезать и обжарить на сковороде на оливковом масле с добавлением чеснока, розмарина и сливочного масла. К обжаренным артишокам добавить листья мяты, приправить солью и перцем, перемешать.

3 Готовые артишоки выложить на тарелки.

4 Сверху обильно посыпать семечками тыквы и украсить кресс-салатом.

Жареные артишоки с вешенками

Артишоки фиолетовые 900 г
Лимоны 200 г
Вешенки 320 г
Молодой чеснок 4 зубчика
Оливковое масло 50 мл
Микс зелени 20 г
Руккола 240 г
Бальзамическим соус-крем 20 мл
Вяленые помидоры 150 г
Соль, перец

Время приготовления — 30 мин + охлаждение
Калорийность — 81 ккал

Артишоки обработать и отварить с добавлением ломтиков лимона (7–8 минут), приправить солью, охладить, затем разрезать на четыре части.

У вешенок обрезать жесткую ножку и разрезать пополам.

Обжарить подготовленные артишоки с рубленым чесноком и вешенками на сковороде на части оливкового масла, приправить солью и перцем, добавить рубленую зелень.

Рукколу промыть и обсушить, заправить оставшимся оливковым маслом, бальзамическим соусом, солью и перцем, выложить на тарелки.

Сверху разложить готовые артишоки с вешенками и украсить ломтиками вяленых помидоров.

Жареные артишоки с мятой

Артишоки фиолетовые 1,2 кг
Лимоны 2 шт.
Оливковое масло 100 мл
Розмарин 1 веточка
Микс зелени 20 г
Мята 50 г
Соль, перец

Время приготовления — 20 мин + охлаждение
Калорийность — 64 ккал

Артишоки обработать и отварить с добавлением ломтиков лимона (7–8 минут), приправить солью, охладить и разрезать на четыре части.

Подготовленные артишоки обжарить на сковороде на оливковом масле, добавив веточку розмарина, соль и перец.

Перед подачей на стол артишоки перемешать с рубленой зеленью и нарезанной свежей мятой.

Картофельная галета с молодыми овощами и соусом винегрет

Картофель 600 г
Мука 100 г
Яйца 3 шт.
Растительное масло 150 мл
Сливочное масло 50 г
Огурцы 150 г
Помидоры 150 г
Красный лук 50 г
Зеленый салат 60 г
Оливковое масло 70 мл
Бальзамический уксус 30 г
Укроп 10 г
Петрушка 10 г
Соль

Время приготовления — 25 мин
Калорийность — 121 ккал

Картофель помыть, очистить и натереть на крупной терке, добавить муку и яйца, перемешать до однородной массы, посолив по вкусу.

На смеси растительного и сливочного масла поджарить из приготовленной массы румяные оладьи.

Огурцы, помидоры и лук нарезать произвольно, добавить зеленый салат, перемешать, выложить на тарелку с готовыми галетами и полить смесью оливкового масла и бальзамического уксуса. Украсить зеленью.

Драники из молодого картофеля с грибами

Молодой картофель 1 кг
Яйца 2 шт.
Мука 60 г
Растительное масло 30 мл
Микс салатных листьев 80 г
Соль, перец

Для грибного соуса
Белые грибы 150 г
Сливочное масло 20 г
Коньяк 30 мл
Сливки 200 мл
Соль

Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 127 ккал

Приготовить грибной соус. Обработанные белые грибы нарезать ломтиками, обжарить на сливочном масле. Влить коньяк, выпарить, добавить сливки и прокипятить 3 минуты до загустения. Посолить по вкусу.

Картофель очистить и натереть на мелкой терке, затем добавить яйца и муку, соль и перец по вкусу, перемешать.

Поджарить на раскаленной сковороде на растительном масле драники размером со столовую ложку.

Готовые драники выложить на тарелки, рядом выложить промытые и обсушенные листья салата и полить грибным соусом.

Спагетти с брокколи, помидорами черри и оливками

Спагетти 160 г
Брокколи 120 г
Оливковое масло 100 мл
Чеснок 2 зубчика
Тимьян 5 г
Помидоры черри 100 г
Оливки без косточек 80 г
Пармезан 60 г
Соль, перец

Время приготовления — 20 мин
Калорийность — 186 ккал

Спагетти отварить до готовности в большом количестве подсоленной воды.

Брокколи разобрать на соцветия и бланшировать в кипящей воде 2–3 минуты.

В хорошо разогретое на сковороде оливковое масло положить чеснок и тимьян, брокколи, готовую пасту, разрезанные пополам помидоры и оливки. Посолить и поперчить по вкусу, хорошо перемешать, снять с огня.

Выложить спагетти на тарелки с добавлением тонких ломтиков пармезана.

Спагетти с артишоками и зеленой спаржей

Артишоки фиолетовые 900 г
Лимон 1 шт.
Зеленая спаржа 300 г
Молодой чеснок 4 зубчика
Растительное масло 50 мл
Куриный бульон 400 мл
Сыр грана падано 100 г
Спагетти 400 г
Соль, перец

Время приготовления — 40 мин + охлаждение
Калорийность — 174 ккал

Артишоки обработать и отварить с добавлением ломтиков лимона (7–8 минут), приправить солью, охладить, затем разрезать на восемь частей.

Спаржу нарезать кружочками или перьями снизу до половины, верхнюю часть оставить для декора.

Нарезанные артишоки, спаржу и давленый чеснок обжарить на растительном масле, влить куриный бульон. Добавить часть тертого сыра.

Спагетти отварить согласно инструкции на упаковке, добавить в соус, перемешать и выложить на тарелки. Украсить верхушками отварной спаржи и посыпать тертым сыром.

Спагетти с камчатским крабом

Мясо краба варено-мороженое 600 г
Лук-шалот 100 г
Молодой чеснок 4 зубчика
Растительное масло 15 мл
Тимьян 1 веточка
Столовое белое вино 100 мл
Помидоры очищенные в собственном соку 500 г
Куриный бульон 200 мл
Спагетти 400 г
Микс зелени 10 г
Оливковое масло 15 мл
Сахар 20 г
Базилик 5 г
Соль, перец

Время приготовления — 35 мин
Калорийность — 178 ккал

Мясо краба разобрать на волокна, удалив жесткие хрящики.

Лук-шалот и чеснок очистить и мелко нарубить, обжарить на растительном масле с добавлением веточки тимьяна. Влить вино, выпарить в 2 раза.

Помидоры измельчить в блендере и добавить к овощам. Все тушить в течение 2 минут, после чего влить куриный бульон и добавить мясо краба.

В приготовленный соус добавить заранее отваренные согласно инструкции на упаковке спагетти, рубленую зелень, оливковое масло, соль, перец и сахар.

Выложить спагетти на тарелки и украсить листочками базилика.

Тальятелле с лисичками и шпинатом

Тальятелле 400 г
Лисички 150 г
Оливковое масло 25 мл
Чеснок 1 зубчик
Коньяк 15 мл
Сливки 300 мл
Шпинат 150 г

Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 139 ккал

Пасту отварить согласно инструкции на упаковке. Воду слить. Лисички обжарить на оливковом масле с добавлением чеснока. Влить в сковороду с лисичками коньяк и выпарить.

Добавить к грибам сливки, промытый, обсушенный и нарванный руками шпинат, а также отварную пасту. Все перемешать, посолить и поперчить по вкусу и выложить на тарелки. Сразу подавать.

Тальятелле — это итальянская широкая яичная лапша, классическая паста региона Эмилия-Романья. Именно с этой лапшой, а не со спагетти, готовят знаменитую пасту «болоньезе» (то есть по-болонски), что логично — в широких лентах шероховатой лапши хорошо распределяется густой соус с мясными кусочками. Тальятелле подходит под любой вид густого соуса, например, грибного, как в нашем рецепте.

Папарделле с белыми грибами

Белые грибы свежемороженые 500 г
Растительное масло 50 мл
Молодой чеснок 1 зубчика
Веточка розмарина 1 шт.
Куринный бульон 200 мл
Сыр Грана Подано 50 г
Оливковое масло 50 мл
Мука 10 г
Папарделле 400 г
Соль, перец

Время приготовления — 25 мин
Калорийность — 155 ккал

Белые грибы очистить, промыть и разрезать пополам. Затем обжарить на растительном масле с добавлением рубленого чеснока и веточки розмарина. Влить куриный бульон, добавить часть тертого сыра.

Отдельно сделать смесь для загущения соуса из оливкового масла и муки.

Отварить папарделле согласно инструкции на упаковке, добавить в готовый соус, вмешать смесь муки и оливкового масла, приправить солью и перцем.

Разложить папарделле по тарелкам и посыпать оставшимся тертым сыром.

Ризотто с белыми грибами

Рис для ризотто 300 г
Оливковое масло 50 мл
Молодой чеснок 4 зубчика
Лук-шалот 100 г
Белые грибы свежемороженые 200 г
Сухое белое вино 100 мл
Грибной бульон 100 мл
Сливочное масло 60 г
Сыр грана падано 100 г
Трюфельная паста 20 г
Трюфельное масло 5 мл
Шнитт-лук 10 г
Соль, перец

Время приготовления — 1,5 ч
Калорийность — 169 ккал

Рис для ризотто прокалить на сковороде с добавлением оливкового масла до стекловидного состояния, добавить рубленый чеснок, мелко нарубленный лук-шалот и слегка обжарить.

Нарезанные ломтиками белые грибы замешать в рис, прогреть, влить вино и выпарить в 2 раза, влить грибной бульон, сотейник снять с огня, чтобы его содержимое настоялось в течение 30–40 минут.

Затем ризотто снова прогреть на плите, добавить сливочное масло, тертый сыр, трюфельную пасту, соль и перец. Аккуратно, но хорошо вымешать.

Выложить ризотто на тарелки, сбрызнуть трюфельным маслом и посыпать мелко нарубленным шнитт-луком.

Мясо и птица

Хотя в летнем меню мясным блюдам отводится довольно скромное место, отказываться от них вовсе не стоит. Отварная говядина очень хороша в классической окрошке, с нежирным мясом или птицей можно приготовить аппетитные салаты и закуски…

Среди горячих блюд в этом разделе вы найдете тальяту из говядины — это итальянское кушанье представляет собой нечто среднее между классическим вторым блюдом и теплым салатом, поэтому ей самое место на летнем столе. Здесь также нежные эскалопы из телячьей печени и сразу несколько блюд из куриного мяса, что неудивительно — ведь куриное филе постное и маложирное. Планируете выбраться на пикник? Летом так приятно собраться всей семьей или в компании друзей и пообедать на свежем воздухе! Надоел традиционный, довольно тяжелый и сытный шашлык из мяса? Попробуйте приготовить на углях цыпленка на гриле или шашлык из сезонных овощей с куриной грудкой — мы уверены, что вам понравится!

Тальята из говядины с рукколой и пармезаном

Говяжья вырезка 800 г
Оливковое масло 100 мл
Розмарин 1 веточка
Руккола 300 г
Помидоры черри 150 г
Бальзамический соус-крем (белый) 50 мл
Пармезан 100 г
Соль, перец

Время приготовления — 20 мин
Калорийность — 181 ккал

Зачищенную вырезку нарезать медальонами и обжарить с двух сторон на части оливкового масла, добавив розмарин, соль и перец

Рукколу промыть. Помидоры черри разрезать пополам, перемешать с рукколой и заправить оливковым маслом, солью, перцем и бальзамическим соусом.

Выложить готовые медальоны на тарелки, сверху уложить салат из рукколы с помидорами черри, украсить тонкими ломтиками пармезана.

Эскалоп из телячьей печени

Телячья печень 900 г
Мука 50 г
Растительное масло 100 мл
Лук-шалот 20 г
Молодой чеснок 3 зубчика
Тимьян 5 г
Микс зелени 30 г
Сливочное масло 50 г
Помидоры черри 200 г
Красный лук 200 г
Оливковое масло 20 мл
Кресс-салат 10 г
Соль, перец

Время приготовления — 25 мин
Калорийность — 127 ккал

Обработанную телячью печень нарезать на эскалопы толщиной 2 см, посолить и поперчить, запанировать в муке.

Обжарить эскалопы на растительном масле с двух сторон с добавлением мелко нарубленного лука-шалота, чеснока, тимьяна и зелени, в конце добавив сливочное масло.

Помидоры черри разрезать пополам, добавить красный лук, нарезанный соломкой, заправить оливковым маслом, солью и перцем.

Готовые эскалопы выложить на тарелки, рядом уложить салат, украсить листочками кресс-салата.

Цыпленок на гриле с салатом из молодой капусты

Цыпленок 1 кг
Кефир 2 л
Репчатый лук 400 г
Карри (порошок) 10–15 г
Молодая белокочанная капуста 400 г
Молодая морковь 150 г
Петрушка и укроп (зелень) 20 г
Оливковое масло extra virgin 100 мл
Соль, перец

Время приготовления — 25 мин + маринование
Калорийность — 178 ккал

Цыпленка нарезать порционно и замариновать в кефире с добавлением нарезанного кольцами лука, соли, перца и карри на 2–3 часа.

Обжарить куски цыпленка на гриле или на решетке до готовности.

Капусту нарезать тонкой соломкой, морковь натереть на терке, добавить мелко нарубленную зелень, заправить все оливковым маслом и довести до вкуса солью и перцем.

Выложить на тарелки куски жареного цыпленка, рядом — салат, украсить зеленью.

Цыпленок, маринованный в листьях черной смородины, с сельдереем

Цыплята 4 шт.
Листья черной смородины 10 шт.
Оливковое масло 40 мл
Стебли сельдерея 200 г
Сливочное масло 25 г
Сок лимона 15 мл
Листья салата 100 г
Соль, перец

Время приготовления — 35 мин + маринование
Калорийность — 173 ккал

Обработанных цыплят распластать и удалить косточки, после чего выложить в посуду для маринования, добавить листья черной смородины и оливковое масло, посолить по вкусу, перемешать и дать немного промариноваться.

Запечь цыплят в духовке при 180 °С в течение 15–20 минут.

Выложить жареных цыплят на тарелки, рядом выложить стебли сельдерея, нарезанные соломкой, промытые и обсушенные листья салата, полить соком лимона.

Молодой цыпленок с тушеной капустой

Цыплята 2 шт.
Растительное масло 40 мл
Капуста 300 г
Морковь 50 г
Лук репчатый 50 г
Чеснок 1 зубчик
Вода 100 мл
Помидоры 2 шт.
Петрушка 30 г
Соль, перец

Время приготовления — 35 мин
Калорийность — 156 ккал

Каждого обработанного цыпленка разрезать на четыре части и удалить кости, после чего обжарить на части растительного масла до золотистого цвета.

Посолить и поперчить, потушить в течение 10 минут, снять с огня и дать настояться под крышкой 15–20 минут.

Капусту нарубить соломкой, морковь натереть на терке, лук нарезать полукольцами. Обжарить овощи на растительном масле, добавить рубленый чеснок и немного воды, тушить 10 минут.

Добавить к овощам нарезанные ломтиками помидоры и рубленую петрушку, перемешать и выложить на тарелки с помощью сервировочного кольца. Сверху уложить кусочки цыплят.

Шашлык из сезонных овощей с куриной грудкой

Филе куриной грудки 1 кг
Оливковое масло 200 мл
Репчатый лук 150 г
Мята свежая 10 г
Кинза 10 г
Тимьян свежий 10 г
Кабачок 150 г
Баклажан 200 г
Сладкий перец 100 г
Петрушка 20 г
Соль

Время приготовления — 25 мин + маринование
Калорийность — 179 ккал

1 Куриную грудку нарезать средними кубиками, посолить и мариновать в течение 2–2,5 часов в масле с нарезанным луком и травами. Кабачки нарезать средними по размеру сегментами.

2 Баклажаны и сладкий перец нарезать ломтиками.

3 На шампуры нанизать куски замаринованного куриного филе, чередуя его с овощами.

4 Пожарить шашлыки на сковороде или над углями до готовности, перед подачей украсить зеленью петрушки.

Рыба и морепродукты

По мнению диетологов, дары моря — рыба и морепродукты — должны присутствовать в нашем меню круглый год. Рыба гораздо богаче мяса по содержанию ценных веществ, причем некоторые из них в других продуктах практически не содержатся или присутствуют в малых количествах.

Летом наше рыбное меню претерпевает некоторые изменения, как и в случае с другими продуктами. Даже если ваши близкие или друзья не увлекаются рыбалкой, летом практически всегда и везде можно приобрести свежевыловленную речную рыбу. Рецептов ее приготовления много, но самые простые блюда являются одновременно и самыми вкусными. Судак, запеченный на углях, щука с молодым картофелем и лимонным соком, карасики, запеченные со щавелем… Готовить их совершенно не сложно, а результат просто восхитительный!

Единственное важное правило, которое нужно соблюдать, когда вы готовите речную рыбу, это то, что она должна быть полностью готовой, когда вы ее подаете. Сыроватая, непропеченная речная рыба может быть опасна для здоровья.

Тунец с муссом из авокадо

Филе тунца блю фин 400 г
Авокадо 4 шт.
Оливковое масло 70 мл
Сок лимона 10 мл
Черный перец горошком 10 г
Кресс-салат 10 г
Редис 50 г
Соль, перец

Для маринада
Оливковое масло 70 мл
Соевый соус 30 мл
Сахар 70 г
Соль 10 г

Время приготовления — 30 мин + маринование
Калорийность — 126 ккал

Приготовить маринад, смешав все ингредиенты.

Филе тунца нарезать на прямоугольные ломтики толщиной 2 см. Положить ломтики тунца в маринад на 3 часа.

Авокадо очистить от кожицы, удалить косточки и измельчить в блендере, приправить солью и перцем, добавить оливковые масло и лимонный сок. Мусс из авокадо выложить на тарелки.

Ломтики тунца достать из маринада и запанировать в дробленом перце, обжарить на сухой сковороде.

Ломтики тунца выложить веером поверх мусса, украсить кресс-салатом и нарезанным половинками кружков редисом.

Медальоны из лосося с рукколой и красной икрой

Филе шотландского лосося 600 г
Оливковое масло 50 мл
Чеснок 2 зубчика
Тимьян 5 г
Руккола 300 г
Бальзамический соус-крем (белый) 50 мл
Красная икра 100 г
Соль, перец

Время приготовления — 20 мин
Калорийность — 168 ккал

Филе лосося обжарить на части оливкового масла с добавлением рубленого чеснока, тимьяна, соли и перца до полуготовности, затем нарезать медальонами.

Рукколу промыть и заправить оставшимся оливковым маслом и бальзамическим соусом, солью и перцем.

Готовый салат выложить на тарелки, сверху уложить медальоны из лосося и украсить красной икрой.

Цветная капуста с лососем и лимоном

Филе лосося 600 г
Чеснок 6 зубчиков
Майоран 10 г
Соевый соус 100 мл
Горчица 100 г
Лимоны 4 шт.
Цветная капуста 1,5 кг
Молоко 500 мл
Сливки 33 % 150 г
Сливочное масло 50 г
Оливковое масло 100 мл
Кресс-салат 15 г
Соль, перец

Время приготовления — 1 ч 10 мин
Калорийность — 152 ккал

Филе лосося нарезать на стейки по 150 г и замариновать в смеси из мелко нарезанного чеснока, майорана, соевого соуса, горчицы и двух ломтиков лимона.

Цветную капусту разобрать на соцветия, 4 соцветия бланшировать в подсоленной воде (4–5 минут), а остальное измельчить.

В кастрюлю налить молоко, сливки, добавить сливочное масло, довести до кипения. Добавить нарезанную капусту, варить до ее готовности.

Переложить отварную капусту в блендер и измельчить до однородности, посолить и поперчить.

Стейки лосося уложить в лоток для запекания и запечь в духовке при 180 °С в течение 15 минут.

Оставшиеся соцветия капусты обжарить на сковороде на оливковом масле с добавлением чеснока, соли и перца.

Готовое пюре выложить на тарелки, рядом уложить ломтики запеченного лосося и обжаренную капусту. Украсить кресс-салатом. Подавать с дольками лимона.

Филе лосося с сальсой из ревеня

Филе лосося 700 г
Оливковое масло 30 мл
Чеснок 4 зубчика
Тимьян свежий 7 г
Ревень 400 г
Вино красное сухое 150 мл
Имбирь свежий 10 г
Вяленые помидоры 100 г
Сливочное масло 70 г
Сахар 60 г

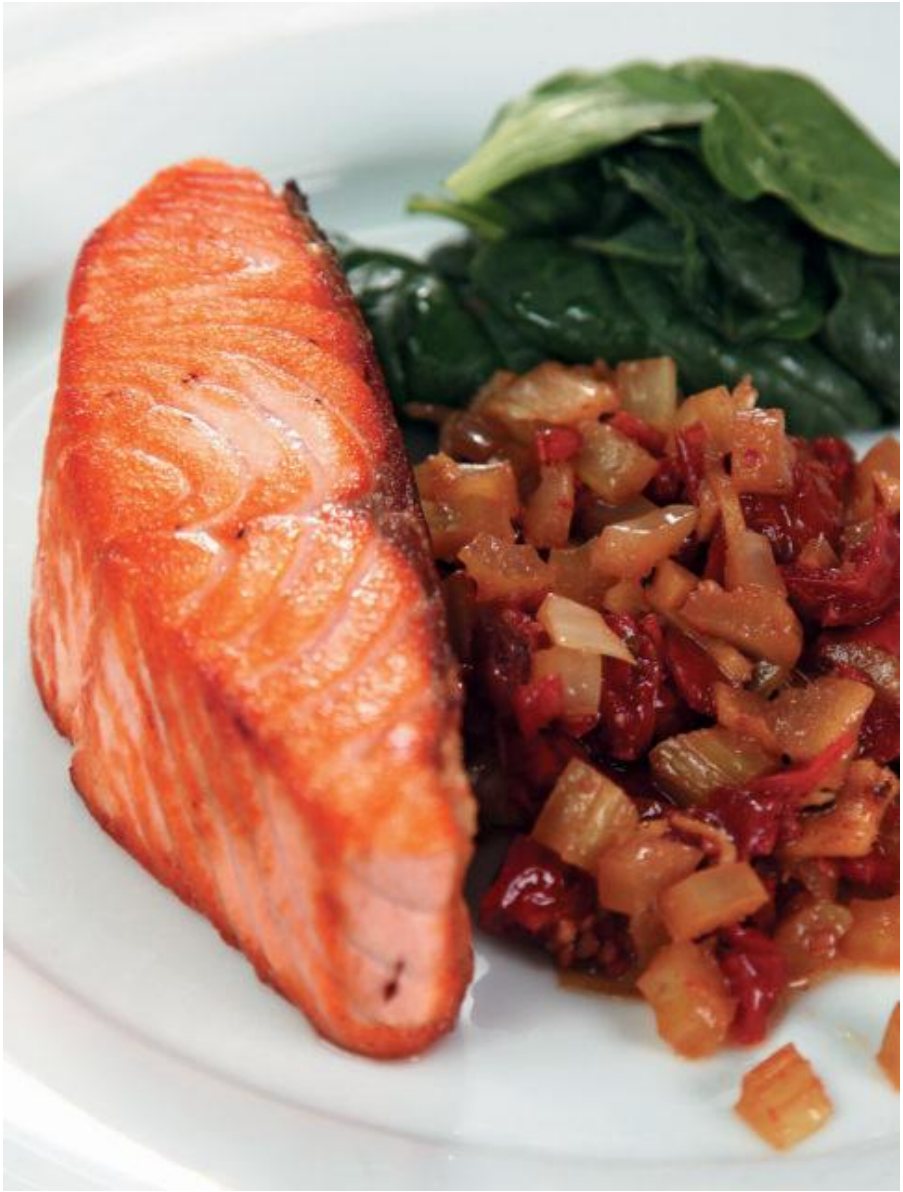
Время приготовления — 20 мин
Калорийность — 166 ккал

1 Куриную грудку нарезать средними кубиками, посолить и мариновать в течение 2–2,5 часов в масле с нарезанным луком и травами. Кабачки нарезать средними по размеру сегментами.

2 Баклажаны и сладкий перец нарезать ломтиками.

3 На шампуры нанизать куски замаринованного куриного филе, чередуя его с овощами.

4 Пожарить шашлыки на сковороде или над углями до готовности, перед подачей украсить зеленью петрушки.



Палтус с соусом из вяленых томатов и зеленым салатом

Филе палтуса 600 г
Мука 50 г
Оливковое масло 150 г
Вяленые помидоры в масле 200 г
Бальзамический соус-крем 10 мл
Салат зеленый 120 г
Соль

Время приготовления — 20 мин
Калорийность — 191 ккал

Филе палтуса нарезать порционно, посолить, запанировать в муке и обжарить с двух сторон на оливковом масле до золотистого цвета.

Вяленые помидоры измельчить в блендере с добавлением масла из банки до однородной массы.

На тарелки налить немного бальзамического крема, положить готовую рыбу, рядом — соус и зеленый салат.

Филе судака с пюре из цветной капусты и вялеными томатами

Филе судака 800 г
Чеснок 1 зубчик
Тимьян свежий 3–5 г
Сливочное масло 150 г
Цветная капуста 1 кг
Сливки 33 % 100 г
Пармезан 30 г
Вяленые томаты 50 г
Базилик 15 г
Соль, перец

Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 105 ккал

Филе судака нарезать порционными кусками, слегка посолить. Сверху положить чеснок, тимьян, кусочки сливочного масла и варить на пару 10–15 минут до готовности.

Цветную капусту очистить от листьев, разделить на соцветия и отварить до готовности (капуста должна стать совершенно мягкой). Влить сливки и протереть до состояния пюре. Добавить мелко натертый пармезан, посолить и поперчить по вкусу.

На тарелки выложить пюре, сверху — судака, украсить вялеными томатами и базиликом.

Судак, запеченный на углях

Филе судака 80 г
Оливковое масло 40 мл
Зонтики укропа 4 шт.
Соль, перец

Время приготовления — 25 мин
Калорийность — 112 ккал

Филе судака выложить в фольгу, полить оливковым маслом, посолить и поперчить, добавить зонтики укропа и завернуть.

Проколоть в фольге сверху дырки для проникновения дыма. Положить завернутое в фольгу филе судака в угли и готовить 10–15 минут.

Этот несложный рецепт особенно оценят те, кто любит пикники на свежем воздухе. Готовится филе судака очень быстро, приобретает легкий аромат дыма и просто тает во рту! Только будьте аккуратны и не передержите рыбу на углях, иначе она станет сухой. Кроме того, заворачивайте рыбу в фольгу плотно, в несколько слоев, чтобы фольга не порвалась и не вытек сок.

Форель с молодым картофелем и шпинатом

Форель 1 кг
Молодой картофель 400 г
Сливочное масло 70 г
Укроп 15 г
Растительное масло 200 г
Оливковое масло 100 мл
Шпинат молодой 20 г
Соль, перец

Время приготовления — 40 мин
Калорийность — 143 ккал

Рыбу выпотрошить, очистить, посолить и поперчить по вкусу, обжарить на сковороде с двух сторон до готовности.

Молодой картофель хорошо промыть, отварить до готовности и обжарить на сливочном масле с добавлением нашинкованного укропа.

На тарелки выложить рыбу, картофель и заправленный оливковым маслом шпинат.

Молодой картофель рекомендуется не чистить (хотя при желании сделать это просто — потереть жесткой губкой, и тонкая кожура легко отойдет), а хорошо промывать и готовить «в мундире», так как основное количество ценных веществ содержится в тонком слое под кожурой картофеля.

Филе щуки с картофелем и соком лимона

Филе щуки 800 г
Лимон 1 шт.
Вода 100 мл
Оливковое масло 30 мл
Мята 10 г
Мини-картофель 300 г
Сливочное масло 50 г
Чеснок 1 зубчик
Сок лимона 30 мл
Укроп 10 г
Петрушка 10 г
Соль

Время приготовления — 28 мин
Калорийность — 118 ккал

Филе щуки посолить по вкусу, выложить на противень на дольки лимона и листочки мяты. Влить немного воды и оливковое масло.

Поставить рыбу в духовку запекаться при 180 °C в течение 15–20 минут.

Хорошо промытый картофель обжарить на сливочном масле с добавлением чеснока и сока лимона.

Выложить готовую рыбу на жареный картофель, украсить веточками укропа и петрушки.

Карасики, запеченные в щавеле

Караси 800 г
Оливковое масло 40 мл
Щавель 100 г
Соль

Время приготовления — 25 мин
Калорийность — 85 ккал

Обработанных (выпотрошенных, промытых и обсушенных) карасей выложить на фольгу, предварительно сделав надрезы по бокам.

Сбрызнуть рыбу оливковым маслом, посыпать промытым и обсушенным щавелем, завернуть фольгу.

Запекать рыбу в духовке при 180 °С в течение 10–15 минут.

Морские гребешки с баклажанной икрой

Репчатый лук 200 г
Молодая морковь 200 г
Растительное масло 100 мл
Сладкий перец (красный и желтый) 300 г
Баклажаны 400 г
Бакинские помидоры 200 г
Морские гребешки (без раковин) 400 г
Кресс-салат 10 г
Соль, перец, сахар

Время приготовления — 50 мин + охлаждение
Калорийность — 87 ккал

Очистить репчатый лук и морковь, произвольно нарезать и спассеровать на части растительного масла.

Очистить и нарезать сладкий перец и баклажаны, добавить к овощам, тушить в течение 10 минут.

Затем добавить произвольно нарезанные помидоры. Тушить овощи в течение 15–20 минут на слабом огне. В конце добавить соль, перец и сахар по вкусу. Охладить и пропустить овощи через мясорубку.

Отдельно быстро обжарить морские гребешки на оставшемся растительном масле с солью и перцем до полуготовности.

Готовую баклажанную икру выложить на тарелки, сверху уложить гребешки и украсить листочками кресс-салата.

Кальмары, фаршированные морепродуктами, со шпинатом

Мини-кальмары 700 г
Креветки крупные 400 г
Осьминог 400 г
Растительное масло 50 мл
Лук-шалот 100 г
Чеснок 4 зубчика
Тимьян 10 г
Сливки 33 % 100 г
Оливковое масло 20 мл
Шпинат 800 г
Сливочное масло 100 г
Соль, перец

Для соуса
Лук-шалот 100 г
Черный перец горошком 10 г
Лавровый лист 1 шт.
Растительное масло 50 мл
Сухое белое вино 100 мл
Сливки 33 % 100 г
Соль, перец

Время приготовления — 1 ч
Калорийность — 97 ккал

Приготовить соус:

— Очищенный лук-шалот, перец горошком и лавровый лист спассеровать на растительном масле.

— Влить вино, выпарить в 2 раза.

— Добавить сливки, варить в течение 5 минут.

— Приправить солью и перцем, процедить.

— Перед подачей измельчить соус в блендере.

Морепродукты очистить. Осьминога отварить. Креветок и осьминога нарезать мелкими кубиками и быстро обжарить на растительном масле, добавить нарезанный лук-шалот, чеснок, тимьян. Влить сливки, выпарить в 2 раза, приправить солью и перцем. Готовый фарш охладить и наполнить им кальмары, скрепляя их шпажкой.

Обжарить фаршированные кальмары на оливковом масле с

двух сторон и довести в духовке до готовности. Шпинат перебрать, промыть и быстро обжарить на сливочном масле с солью.

Выложить на тарелки шпинат, сверху уложить фаршированные кальмары. Полить приготовленным соусом.

Салаты с фруктами и десерты

То, что из фруктов можно готовить салаты, мы все хорошо знаем. Но это не только традиционный фруктовый салат со сладкой заправкой (впрочем, рецепт сладкого фруктового салата с ванильным мороженым вы также найдете в этом разделе), но и огромное многообразие интересных сочетаний фруктов и ягод с салатной зеленью и такими, казалось бы, на первый взгляд не подходящими в качестве дополнения для сладких фруктов ингредиентов, как сыр с голубой плесенью или пармская ветчина. В европейской кулинарии такие сочетания давно считаются классическими, а подобные салаты — изысканными и деликатесными. Стоит попробовать, чтобы убедиться в этом, не правда ли?

Среди летних десертов преобладают не слишком сладкие, легкие и, как правило, те, что подаются холодными. Клубничный гаспачо и клубничный тартар, творожная запеканка с абрикосами или дольки яблок, томленные в меду с черноплодной рябиной — эти рецепты вас не разочаруют и позволят закончить летний обед эффектным десертным «аккордом».

Салат из сезонной груши с сыром горгонзола и грецкими орехами

Микс салатных листьев 160 г
Стебли сельдерея 80 г
Груши 2 шт.
Сок лимона 50 мл
Голубика 300 г
Сыр горгонзола 200 г
Грецкие орехи 80 г
Соль, перец

Для заправки
Сок имбиря 50 мл
Сок лимона 50 мл
Соевый соус 35 мл
Оливковое масло 70 мл
Мед акции 70 мл

Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 131 ккал

Приготовить заправку: все ингредиенты перемешать при помощи венчика до однородности.

Микс салатных листьев промыть и обсушить. Стебли сельдерея нарезать перьями, груши нарезать ломтиками и сбрызнуть соком лимона. Голубику промыть. Горгонзолу нарезать крупными кубиками.

Микс салатных листьев приправить солью и перцем, добавить заправку и нарезанный сельдерей, все перемешать и выложить шапкой в центр тарелок.

Горгонзолу и орехи выложить по кругу, сверху посыпать голубикой и свежемолотым черным перцем.

Салат из дыни, пармской ветчины и соевых ростков

Дыня 400 г
Руккола 50 г
Салат корн 50 г
Салат фризе 20 г
Красный базилик 1 пучок
Малина свежая 100 г
Пармская ветчина 100 г
Соль, перец

Для заправки
Горный мед 100 г
Бальзамический соус-крем 50 г
Оливковое масло 100 мл
Сок лимона 35 мл

Время приготовления — 25 мин
Калорийность — 122 ккал

Приготовить заправку: все ингредиенты перемешать при помощи венчика до однородности.

Дыню очистить и нарезать небольшими кубиками. Микс салатных листьев промыть и обсушить. С базилика оборвать листья и соцветия.

Дыню выложить на тарелки, рядом уложить микс салатных листьев и ягоды малины, сверху полить заправкой, посолить и поперчить.

Перед подачей украсить листочками базилика и ломтиками пармской ветчины.

Салат с клубникой, рукколой и козьим сыром

Руккола 160 г
Салат фризе 100 г
Клубника 70 г
Ежевика 50 г
Козий сыр 200 г
Кресс-салат 5 г
Соль, перец

Для заправки
Оливковое масло 100 мл
Мед 50 г
Ежевика 50 г
Бальзамический уксус 50 мл
Сок лимона 20 мл

Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 119 ккал

1 Приготовить заправку: все ингредиенты перемешать в миске до однородности.

2 Рукколу и салат фризе промыть и обсушить. У клубники удалить верхнюю часть ягод с зеленым хвостиком, нарезать ломтиками. Ежевику промыть.

3 Рукколу выложить на прямые тарелки, сверху уложить ягоды, посолить и поперчить.

4 Из козьего сыра с помощью двух ложечек сделать кнели и выложить на салат. Обильно полить заправкой и украсить кресс-салатом.

Салат с инжиром, персиками и моцареллой

Руккола 50 г
Салат фризе 50 г
Персики 2 шт.
Инжир свежий 2 шт.
Моцарелла 200 г
Мята 5 г
Кресс-салат 10 г
Соль, перец

Для соуса
Оливковое масло 30 мл
Розмарин 2 веточки
Чеснок 3 зубчика
Ликер куантро 50 мл
Апельсиновый сок 500 мл
Крахмал 5 г
Мед 50 г
Соль, перец

Время приготовления — 40 мин
Калорийность — 96 ккал

Приготовить соус:

— На сковороде на оливковом масле обжарить розмарин и чеснок.

— Влить куантро, немного выпарить, влить апельсиновый сок.

— Отдельно в небольшом количестве теплой воды развести крахмал.

— После того, как сок выпариться на ¾ объема, добавить крахмал, мед, соль и перец.

— Готовый соус охладить.

Рукколу и фризе промыть и обсушить. У персиков удалить косточки и нарезать ломтиками. Инжир промыть и разрезать на четыре части. Моцареллу нарезать ломтиками.

Рукколу выложить на тарелки, сверху уложить сыр, ломтики персиков и инжира.

Готовый салат полить апельсиновым соусом, украсить листьями салата фризе, листочками мяты и кресс-салата, посолить и поперчить.

Салат с черешней и дыней

Дыня 500 г
Черешня 200 г
Малина 50 г
Пармская ветчина 100 г
Руккола 150 г
Мята 10 г
Базилик 10 г
Соль, перец

Для заправки
Оливковое масло 100 мл
Бальзамический уксус 35 мл
Малина 100 г
Мед 30 г
Сок лимона 30 мл

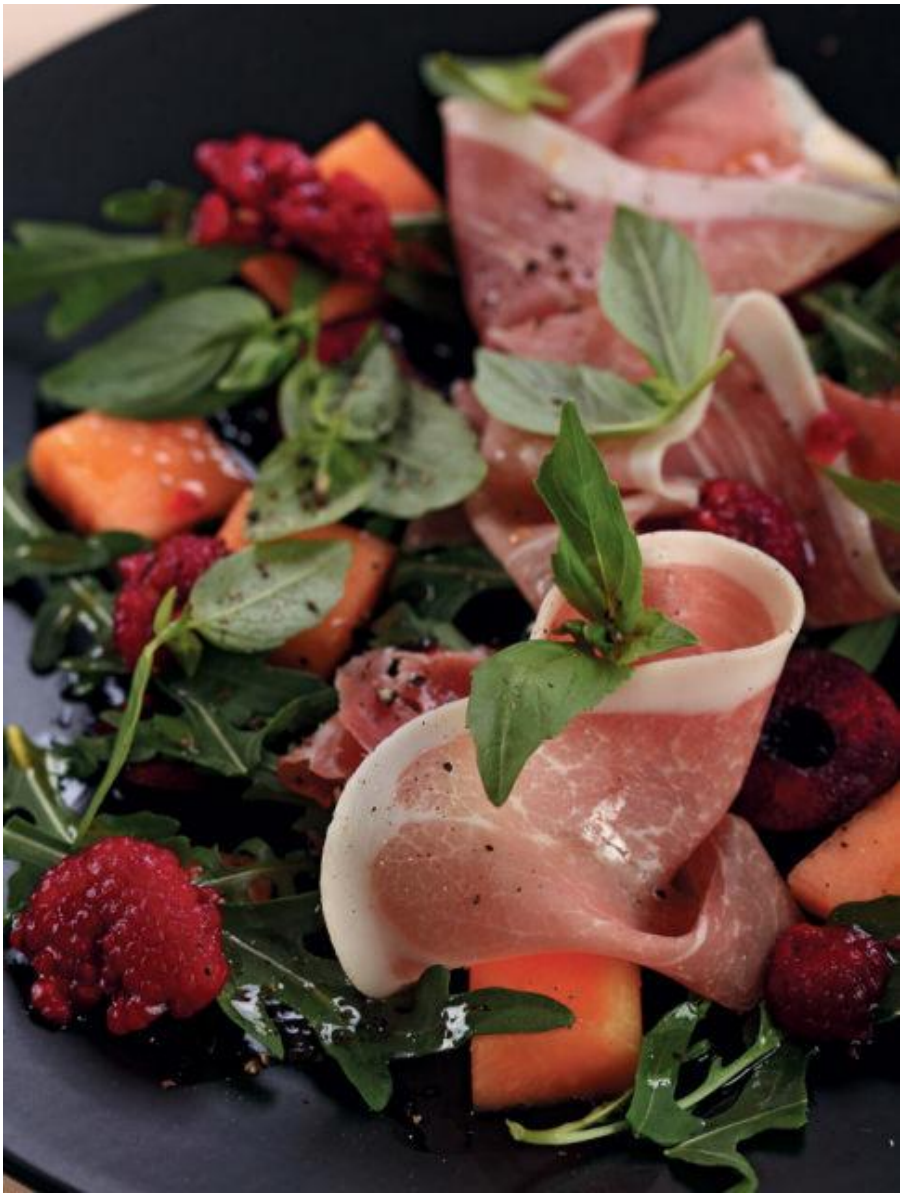
Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 78 ккал

Приготовить заправку: все ингредиенты перемешать при помощи венчика.

Дыню очистить и нарезать крупными кубиками. У черешни удалить косточки.

Ломтики дыни выложить на тарелки с черешней, малиной и ломтиками пармской ветчины. Рукколу смешать с листиками мяты и базилика и выложить на дыню.

Готовый салат полить заправкой, посолить и поперчить.



Салат с кусочками арбуза и рукколой

Арбуз 1 шт.
Руккола 150 г
Салат фризе 50 г
Козий сыр 100 г
Ежевика 100 г
Малина 100 г
Хлопья миндаля 100 г
Кресс-салат 7 г

Для гренок
Бородинский хлеб 1 батон
Стимьянахар 10 г
Чеснок 4 зубчика
Оливковое масло 50 мл

Для заправки
Оливковое масло 100 мл
Малина 100 г
Мед 65 г
Бальзамический уксус 70 мл
Сок лимона 30 мл

Время приготовления — 45 мин
Калорийность — 101 ккал

Приготовить заправку: все ингредиенты перемешать при помощи венчика до однородности.

Приготовить гренки. Хлеб заморозить, затем нарезать тонкими ломтиками. С тимьяна оборвать листочки. Чеснок измельчить в блендере с добавлением оливкового масла. Нарезанный хлеб выложить на противень, полить чесночным маслом и посыпать листочками тимьяна.

Мякоть арбуза нарезать крупными кубиками. Рукколу и салат фризе промыть и обсушить. Кубики арбуза выложить на тарелки с салатными листьями, рядом уложить кнели из козьего сыра (сформировать с помощью двух ложечек), в кнели вставить гренки из черного хлеба, добавить ягоды.

Салат обильно полить малиновой заправкой, посыпать хлопьями миндаля и украсить листочками кресс-салата.

Салат из персиков с творогом

Персики 4 шт.
Зернистый творог 250 г
Мята 10 г
Вишня 200 г
Руккола 200 г
Салат фризе 20 г
Салат-латук 1 шт.
Кресс-салат 5 г

Для заправки
Оливковое масло 100 мл
Сок лимона 30 мл
Бальзамический уксус 30 мл
Малина 50 г
Мед 50 г

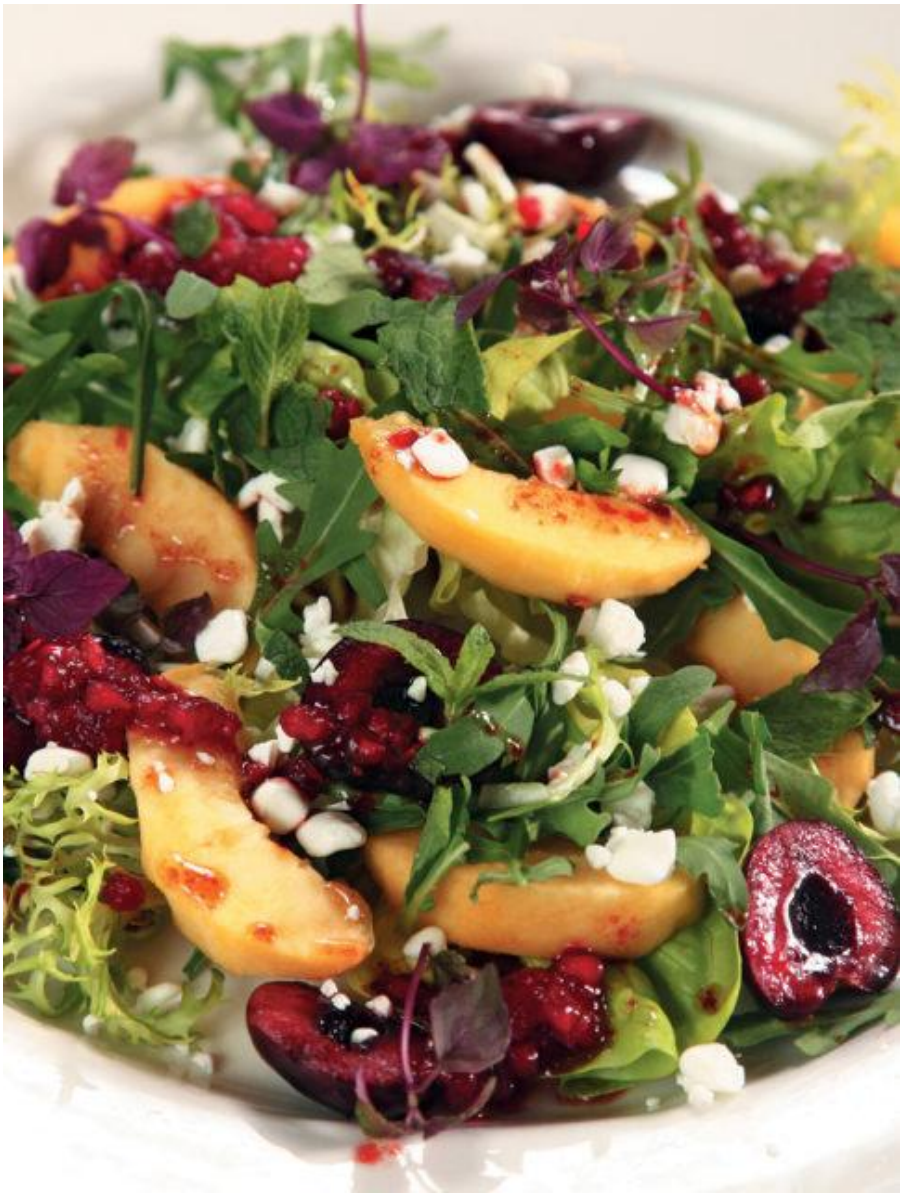
Время приготовления — 35 мин
Калорийность — 65 ккал

1 Приготовить заправку: все ингредиенты перемешать венчиком до однородности.

2 Персики очистить от кожицы и косточек, нарезать ломтиками. Зернистый творог откинуть на сито для того чтобы стекла жидкость. Мяту нарубить. У вишни удалить косточки. Микс салатных листьев промыть и обсушить, латук разобрать на отдельные листья. Листья латука выложить на тарелки.

3 Сверху уложить дольки персиков, микс салатных листьев и вишню, сверху посыпать творогом.

4 Салат посолить и поперчить, обильно полить готовой заправкой и украсить кресс-салатом.



Салат с нектарином и виноградом

Микс салатных листьев 180 г
Фенхель 1 шт.
Нектарины 4 шт.
Белый виноград 100 г
Моцарелла 120 г
Кресс-салат 5 г
Соль, перец

Для заправки
Ежевика 100 г
Оливковое масло 60 мл
Бальзамический уксус 50 мл
Мед акации 60 г
Сок лимона 50 мл

Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 106 ккал

Приготовить заправку: все ингредиенты перемешать при помощи венчика до однородности.

Микс салатных листьев промыть и просушить. Фенхель тонко нарезать на ломтики и положить в холодную воду. Нектарины и виноград очистить от косточек, нектарин нарезать ломтиками. Моцареллу нарвать руками крупными ломтиками.

Микс салатных листьев, виноград, ломтики нектарина смешать в миске, приправить солью и перцем и выложить на тарелки.

Сверху выложить ломтики моцареллы и ломтики фенхеля, обильно полить заправкой, украсить кресс-салатом.

Фруктовый салат с ванильным мороженым и базиликом

Сезонные фрукты 500 г
Ванильное мороженое 120 г
Апельсиновый сок 150 мл
Мартини 80 мл
Базилик зеленый 20 г
Мята 15 г

Время приготовления — 10 мин
Калорийность — 112 ккал

Фрукты помыть, очистить и нарезать средними кубиками.

Добавить к фруктам мелко нарезанный базилик, апельсиновый сок и мартини, все хорошо перемешать и выложить в креманки.

Украсить каждую порцию шариком мороженого и веточкой мяты. Сразу подавать на стол.

Фруктовый салат можно готовить из любых фруктов на ваш вкус. Конечно, летом для него лучше выбрать свежие сезонные фрукты и ягоды, а в другое время года можно использовать наряду со свежими и консервированные фрукты, только тщательно сливать с них сок, чтобы салат не «потек».

Клубничный гаспачо с ванильным мороженным

Клубника свежая 1,5 кг
Сахар 100 г
Апельсиновый сок 150 мл
Мята свежая 20 г
Ванильное мороженое 200 г

Время приготовления — 12 мин
Калорийность — 87 ккал

Клубнику осторожно промыть (при необходимости), очистить от зеленых хвостиков и разрезать каждую ягоду пополам.

Половину ягод измельчить в блендере с добавлением сахара и апельсинового сока, оставшиеся ягоды нарезать кубиками.

Все смешать и разлить по тарелкам, украсить каждую порцию шариком мороженого и веточкой мяты.

Тартар из клубники с взбитыми сливками

Клубника 600 г
Сахар 150 г
Мята 15 г
Взбитые сливки или ванильное мороженое 60 г
Фисташки очищенные 70 г

Время приготовления — 7 мин
Калорийность — 95 ккал

Клубнику помыть, очистить от зеленых хвостиков и нарезать средними кубиками. Добавить сахар, мелко нарезанную мяту и хорошо перемешать.

Выложить тартар на тарелки или в креманки, украсить взбитыми сливками или шариком мороженого, фисташками и веточками мяты.

Готовьте тартар непосредственно перед подачей, иначе сливки опадут, мороженое растает, а ягоды потеряют форму.

Ягодное варенье с корицей, гвоздикой и ванилью

Красное сухое вино 250 мл
Сок апельсина 500 мл
Сахар 500 г
Корица 4 палочки
Ваниль 2 стручка
Гвоздика 5 бутончиков
Кукурузный крахмал 30 г
Ежевика 250 г
Вишня 500 г
Клубника 250 г
Черника 250 г
Малина 250 г

Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 88 ккал

В сотейник влить вино, добавить сок апельсина, сахар и специи, довести до кипения.

В кипящую смесь добавить крахмал и дать смеси загустеть, варить в течение 15 минут.

Добавить все ягоды. Довести до кипения и снять с огня.

Творожная запеканка с абрикосами

Творог 1,2 кг
Яйца 3 шт.
Мука 70 г
Сахар 150 г
Ванилин 2 г
Абрикосы свежие 400 г
Мята свежая 10 г

Время приготовления — 30 мин
Калорийность — 93 ккал

Творог измельчить в блендере с добавлением 2 яиц до однородной массы, после чего добавить просеянную муку, сахар и ванилин. Все перемешать.

Выложить творожную массу в форму на пергамент ровным слоем, сверху положить дольки абрикосов и немного вдавить их.

Смазать поверхность запеканки взбитым яйцом и поставить в духовку при 180 °С на 15–20 минут до готовности, дать остыть, нарезать порционными кусками и украсить мятой.

Дольки яблок, томленные в меду с черноплодной рябиной

Яблоки 4 шт.
Сахар 30 г
Сливочное масло 30 г
Мед 100 г
Белое вино 50 мл
Базилик 2 г
Тимьян 2 веточки
Мята 2 г
Черноплодная рябина 80 г

Время приготовления — 22 мин
Калорийность — 56 ккал

Каждое яблоко очистить, удалить сердцевину и разрезать на 8 долек.

Сахар карамелизовать на сковороде.

Добавить в сковороду с карамелью сливочное масло, яблочные дольки и мед, довести до кипения.

Добавить белое вино, базилик, тимьян, мяту (часть листочков оставить для украшения) и ягоды черноплодной рябины, томить 3–5 минут.

Выложить яблоки с соусом на тарелки и украсить мятой.

notes

Сноски

1

Солить салат нужно непосредственно перед едой.

2

Для того чтобы спаржа не потеряла свой цвет, ее после бланширования нужно сразу опустить в лед или очень холодную воду.

3

Это блюдо можно подавать как в горячем виде, так и в холодном.